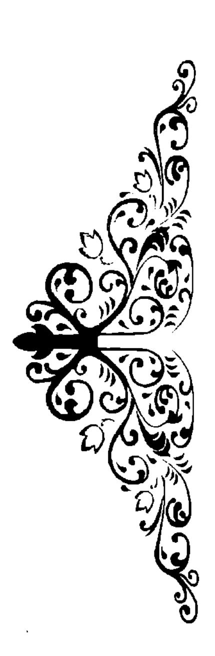
د. محمد طه

الخروج عن النص

تويا

١





عنوان الكتاب : الخروج علي النص

المؤلف : د. محمد طه

المراجعة اللغوية : عبد الهادي عباس

الإخراج الداخلى : وليد الهلالي

تصميم الغلاف : إسلام جاويش

رقم الإيداع : ٢٠١٥/٢٣٨١٣

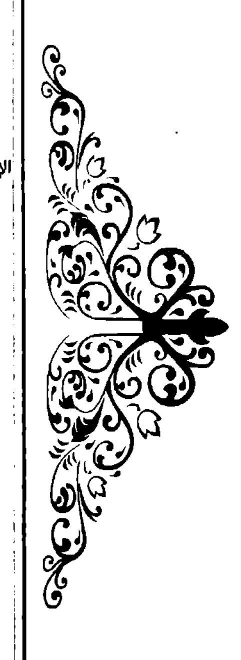
ردمك : 978-977-85204-6-0

الطبعة الأولى : يناير 2016

المدير العام : هاله البشبيشى

مدير المبيعات : شريف الليثى

دار تويا للنشر والتوزيع





الخروج عن النص

د. محمد طه

المؤلف

د. محمد طه

مدرس الطب النفسي- كلية الطب- جامعة المنيا- مصر

نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي

زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين

عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي

عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كل ما هو مكتوبٌ في هذا الكتابِ هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورُؤى شخصيةٌ بحتةٌ، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيَةِ الخاصةِ (كإنسان)، وعلى خبرتي العلميَةِ والتعليميَةِ والعلاجيَةِ المتواضعةِ (كطبيبٍ نفسي ومدرس جامعي)..

كل كلمةٍ هنا تحتملُ الخطأ والصَواب.. وتخضعُ للنقد والتفنيد.. ويُؤخذ منها ويُرد عليها.. وليس لها أي هدفٍ سوى نشر التوعيَةِ النفسيَةِ باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدر المُستطاع.

محمد طه

إهداء..

إلى من علَّماني أبجدية الوجود..

أبي وأمي..

إلى من علمني أبجدية الحياة..

أستاذي أ. د. رفعت محفوظ..

إلى من علَّماني أبجدية الحب والشجاعة..

كريم.. وسلمى..

وإلى زوجتي ..

من علمتني أبجدية البحث عن الحقيقة..

فهرس الكتاب

مقدمة

حياتنا مليانة نصوص مُكرَرة وسيناريوهات محفوظة..

من أول نص الأب والأم.. بتاع اسمع الكلام.. وما تعليش صوتك.. وما تقولش لأ.. وما تزعلنيش علشان تبقى شاطر.. واشرب اللبن علشان تدخل الجنة..

وبعدين نص التفوق فى الدراسة.. بتاع ذاكر واحفظ ولازم تطلع الأول وتجيب الدرجات النهائية وتدخل كلية الطب وتطلع دكتور..

وبعدين نص المجتمع.. بتاع ضِل راجل ولا ضِل حيطة، وإن فاتك الميرى اتمرمغ فى ترابه، واللى مالوش كبير يشتريله كبير..

وبعدين النص الوحيد اللي يحددهولك شيخ أو كاهن للوصول لربنا.. مع إنّ طرق الوصول له سبحانه وتعالى - مُتعددة بعدد الخلق والخلائق..

ساعات كتير بنحاول نخرج عن النص.. بطُرق مختلفة، وأساليب مُتعددة.. بس دايمًا بيكون فيه حاجة ناقصة.. مهم إننا نعرفها ونمارسها الأول.. الحاجة دى اسمها (الوعى النفسي)..

إحنا محتاجين نعرف أكتر عن نفسنا، عن مشاعرنا، عن طُرق تفكيرنا، عن دوافع تصرفاتنا.. محتاجين نعرف عن علاقاتنا بمختلف أنواعها وأنماطها، قد إيه منها مشوه ومؤذي، وقد إيه منها صحيح ومُفيد.. محتاجين نعرف عن أفعالنا وردود أفعالنا اللحظية واليومية مع الآخرين، أصلها إيه وجاية منين ورايحة فين؟

في كتير من الثقافات المتقدمة، بتلاقي رجل الشارع العادي يعرف عن علم النفس وساعات الطب النفسي والعلاج النفسي أكتر من اللي يعرفه أغلب المتخصصين عندنا.. علشان ده جزء مهم جدًا من التّكوين المعرفي لأي إنسان مُتحضر ومُستنير، بِغض النَظر عن مهنته ومستواه الاجتماعي أو الاقتصادي..
مُهم جدًا في رحلة أي حد فينا إنه يقف شوية قُدام المراية.. المراية النفسية.. اللي من خلالها يقدر يشوف نفسه، ويعرفها، ويتعلّم منها، علشان يخرج عن النصوص القديمة، ويبدأ يقبل نفسه، ويحبها، ويغيرها للأحسن.. وهي رحلة تستحق التّعب، والصبر، وبعض الألم..

الكتاب ده نفسه.. خروج عن النّص..

خروج عن النص المُعتاد لتقديم الكتب العلمية بشكل عام والنفسية بشكل خاص..
خروج عن نص احتكار وتخزين المعرفة النفسية في صناديق مُغلقة داخل حجرات مُظلمة وعدم الاجتهاد في توصيلها إلا بلغة صعبة ومفردات مُقعَرة، بتبعدنا في أوقات كتير عن جمال العلم وبساطته.. علشان كده الكتاب مكتوب بالعاميّة المصريّة، للتبسيط والتّيسير، وتوصيل الأفكار والمعلومات النفسيّة العميقة - والمُعقدة في بعض الأحيان - باستخدام لغة سهلة ومفردات بسيطة.

خروج عن نص الفصل الرهيب بين العلم والفن في كتير من أعمالنا الأدبية والعلمية والفنية.. وفتح الباب على مصراعيه للخُرافات والخُزعبلات غير المبنية على أي أساس علمي.. علشان كده بعض الأفكار والمواضيع اللي بيقدمها الكتاب هايكون مدخلها أحداث أو مشاهد درامية..

الكتاب ده هايساعدك إنك تشوف..
تشوف نفسك، بكتير من تفاصيلها وخباياها..
تشوف الآخرين، بطريقة جديدة ومختلفة تمامًا..
وتشوف علاقاتك، بدرجة عالية من الدقة والوضوح..
الكتاب ده هايساعدك إنك تتغير..

ياللا بينا.. نخرج عن النَص..

١
قوم اطَمن على حدودك

جسمك هو البيت اللي بتسكن فيه نفسك وروحك.. ونفسك هي البيت اللي بتسكن فيه مشاعرك وأفكارك ودوافع سلوكك.. وزي ما فيه لجسمك حُرمة.. فيه برضه لنفسك حُرمة..

بمعنى..

من حقك محدش يقرَب من حدودك النفسيّة بدون إستئذان..

من حقك ماحدش يقتحمك.. أو يخترقك.. أو يستحوذ عليك.. تحت أي مُسمَى.. ولا تحت أي ادعاء..

من حقك تحدد المسافة النفسية اللي بينك وبين أي حد.. من حقك تقرَب اللي ترتاحله واللي تطَمن له، وتمنع اللي ماتطَمنش له إنه يقرَب.. من حقك تسمح لحد إنه يقرب أكتر، وتفتحله الباب.. ويدخل البيت.. ومن حقك تُحط سور فاصل وسِياج منيع يفصل بينك وبين حد تاني..

حتى جوَه بيتك النفسي.. فيه ناس بتقعدهم في الصَالة أو الأنتريه.. وفيه ناس بتعزمهم على الأكل وتدخلهم أُوضة السُفرة.. وفيه ناس تانيه بتسمحلهم يتحركوا في البيت براحتهم، وكأنَهم أصحاب مكان..

ليه بقى ده كله؟؟

علشان فيه ناس هوايتها الاقتحام.. اقتحام الآخرين.. يقرَب منك.. ويقرَب أكتر.. ويلاقيك فاتح حدودك.. فيدخل.. ويتجوَل.. ويحسَ إنَ المكان مكانه، فيقعد.. ويبدأ في استهلاك مشاعرك، فيخليك تحزن مكانه، وتتألم بداله، وتشيل همومه بالنيابة عنه.. وبعدين يبدأ في إنهاك أفكارك،

فتحتار في مشاكله.. وتتردد في قراراته.. وتعاني في كل خطوة هو بيخطيها.. وبعد شوية كمان يبدأ في توجيه تصرفاتك لحسابه.. ورسم سلوكك لصالحه.. وإنسى بقى.. إنسى نفسك يعني..

فيه كمان ناس بتحترف الاستحواذ.. يعني يحب يمتلك الآخر.. ويحتل أرضه.. يبقى عاوزك تكون موجود ومُتاح ليه طول الوقت.. يبقى عاوز يستحوذ على انتباهك.. واهتمامك.. وتفكيرك.. ومشاعرك.. وبعد شوية.. حياتك.. آه.. يعني يبقى عاوزك تعيش له.. مش لنفسك.. وكتير من قِصص الحب المؤلمة بيكون فيها ده.. وده بيؤدي لتدمير أحد الطرفين تمامًا.. وكتير من الزواجات الفاشلة بيكون ده سببها.. وكتير من الأمراض النفسية اللي بتصيب الأولاد الصَغار والشباب في مُقتبل العمر بيكون وراها إن الأب والأم متصورين إن ابنهم أو بنتهم مشروع حياتهم (مش مشروع حياته)، وإنه لازم يحقق أحلامهم (مش أحلامه)، ويعمل اللي هما ماقدروش يعملوه (مش اللي هو عاوز يعمله)..

كمان فيه ناس بتبقى عاملة زي مصاصين الدماء.. يعني يبقوا عاوزين يمُصوا دمك.. يبقوا عاوزين ياخدوا منك كل اللي يقدروا ياخدوه.. تبقى إنت صاحب العطاء الدائم الذي لا ينقطع.. تدي.. تدي، تنزف.. تنزف.. تنزف.. تحب.. وتقبل.. وتسامح.. وتسمع.. وتفهم.. وتقدر.. وتُعذُر.. وتستحمل.. وتقطَع من نفسك كل يوم حتة تقدمها قربان ليهم.. وتدفع كل يوم تمن غالي في سبيل رضاهم.. وهم مش بيشبعوا.. ولا هيشبعوا.. أبدًا..

فيه ناس بقى.. ودُول أخطر من الجميع.. بيدَوِبُوا الحدود.. ويزيلوا الفواصل.. لغاية ما تعرفش فين حدودك من حدودهم.. فين الخط الفاصل بينك وبينهم.. فين إنت وفين هُما.. تتوه جواهم أو يتوهوا جواك.. وماتعرفش اللي إنت حاسّه ده تبعك واللّا تَبَعهُم.. واللي شايفه ده بعيونك و اللّا بعيونهم.. واللي جواك ده بتاعك واللّا اترمى فيك من عندهم.. تتلخبط.. تحتار.. وبعدين.. تضيع..

على النقيض، فيه ناس بيبقوا واقفين على الحدود.. مستنيين الإذن.. مستنيين الإشارة الخضرا.. في انتظار إنك تفتح الباب..

وناس رايحه جايه بتحوم حواليك.. كل أملها.. إنك تاخد بالك.. مُجرد تاخد بالك..

وناس واقفة هنااااك.. بعيد.. بعيد جدًا.. مش عارفة تقرب واللّا تبعد..

قوم بقى اطّمن على حدودك.. وراجع المسافات اللي بينك وبين النّاس.. شوف مين موجود فين.. مين قُريب.. مين قُريب أوي.. مين قُريب لدرجة الخطر.. ومين مُقتحم.. ومين مِستحوذ.. ومين مُحتل.. ومين بيمُص الدم.. واعمل التعديلات اللازمة .. وحُط كل حد في مكانه..

شوف كمان مين على الباب.. ومين رايح جاي.. ومين واقف بعيد.. وكُلهم مستنيين الإذن.. والإشارة الخضرا.. لو إنت تحب..

نقول تاني..
من حقك تحدد مين.. هايكون فين.. إمتى..
مهم حدودك تبقى واضحة.. وأرضك تبقى آمنة.. ومهم إنك تدافع عنها وتحميها.. ضد أي أذى من أي نوع..
تحديد المسافة بينك وبين أي حد حق أصيل ليك.. زي ما هو حق أصيل لكل النَاس..
بيتك النفسي ملكك.. مش ملك أي حد تاني.. حافظ عليه.. لأنَه أمانة.. هيسألك عنها اللي سلمك عقد ملكيته المؤقتة يوم ما خلقك..

رُفعت الأقلام.. وجفًت الصحف..

٢

نفسك الحقيقية.. ونفسك المُزيفة..

كل واحد فينا بيتولد وجواه احتياجات نفسية بسيطة جدًا..
احتياج إنك تتقبل.. إنك تتحب.. إنك يُهتم بيك.. إنك تُحترم.. إنك تتشاف.. إنك تتحس.. إنك تتقدّر.. إنك تقول لأ.. وغيرها..
وبتكون الوظيفة الأساسية للأم والأب أثناء التربية هي تلبية الاحتياجات دي بشكل مُناسب وبقدر كافي.. علشان يحصل النمو النفسي السليم وتكتمل الصحة النفسية السوية..
لكن في الحقيقة..مش ده اللي بيحصل دايمًا..
الطفل عادةً بيكتشف أثناء التربية إنه علشان تتم تلبية احتياجاته الأساسية لازم يكون فيه مُقابل.. يعني (اسمع الكلام علشان أحبك).. (اشرب اللبن علشان تبقى شاطر).. (ماتقولش لأ علشان ربنا يحبك).. ده غير رسايل كتير بتوصل بتصرفات وسلوكيات ونظرات (وساعات طبعًا إيدين ورجلين) الأب والأم.. فيتحول الحب إلى (حب مشروط) والقبول إلى (قبول مشروط) والاحترام إلى (احترام مشروط).. وهكذا.. كل حاجة بشروط.. كل حاجة بمقابل..
يعمل إيه الطفل الغلبان بقى علشان يتحب ويتقبل ويتحسّ ويُهتم بيه؟!
يعمل حاجة صعبة جدًا..
يضطّر إنه يدفع التّمن..
يضطّر إنه يرضى بالمُقابل..
يضطّر إنه ما يبقاش نفسه..
يضطّر يبقى زي ما هُما عاوزين..
لأنه.. ببساطة شديدة.. محتاج..

يقرر الطفل في سن مُعين (النَظريات والأبحاث بتقول حوالي خمس سنين) إنه يعمل عملية تجميل لنفسه.. آه عملية تجميل.. علشان يناسب الوضع المُحيط بيه.. يعني يعدّل نفسه ويظبطها على مقاس اللي حواليه.. عاوزينه مقاس ٣٧ يبقى ٣٧، عاوزينه مقاس ٣٩ يبقى ٣٩.. علشان يوصله منهم بعض الحب، وقليل من الاهتمام، ورُبما شيء من الاحترام والتقدير لإنسانيته واحتياجاته.

يقرر الطفل في السن دي إنه ما يكونش نفسه اللي اتولد بيها.. ويكون النفس اللي هُما بيطلبوها منه.. عاوزينه يسمع الكلام.. فيسمع الكلام.. عاوزينه ما يقولش (لا) وما يوجعش دماغهم.. يبطل يقول لأ ويبقى (مُؤدب).. عاوزينه ما يكونش تلقائي ويتحول لآلة صمَاء بكماء.. ماشي.. عاوزينه بعد شوية يحفظ الدروس ويجيب الدرجات النهائيَة على حساب فرحته وأوقات لعبه وإبداعه.. وماله.. وشوية كمان يبقوا عاوزينه يطلع أول الجمهورية في الثانوية العامة ويدخل كلية الطب أو الهندسة ويحقق أحلام وطموحات أبوه وأمه وخاله وعمته.. حاضر.. ده طبعًا بعد كثير من المقاومة والصراع اللي بينتهي غالبًا بالاستسلام..

يقرر الطفل بكل بساطة إنه يشوّه نفسه لحساب الآخرين.. علشان يرضيهم..

يقرر يتكيف مع الوضع القائِم.. والواقع المفروض عليه.. علشان يعفي نفسه من الأذى النفسي، وساعات البدني..

يقرر يدفن (نفسه الحقيقية) الفِطرية الخالصة اللي خلقها ربنا، علشان يحميها ويحافظ عليها في مكان سري عميق.. ويعيش بـ(نفس مُزيفة) مُصطنعة، تعرف تتعامل مع اللي حواليه..

وتفضل (نفسه الحقيقية) حيّة نابضة.. ولكنها كامنة ومستخبية جواه..

مستنية تطمن.. وتتونس.. وتحسّ بالدفا.. علشان تخرج.. وتحيا من جديد..

نخلينا صُرحا مع بعض.. مين ما اتعملش معاه كده؟ ومين ما عملش كده في أولاده؟

اللي هايدور هايلاقي إنه (غالبًا) كل حد مِننا دفن جزء (واحد على الأقل) من نفسه الحقيقية في إحدى مراحل حياته لسبب أو لآخر.. اللي دفن تلقائيته.. اللي دفن شعوره بالحرية.. اللي دفن طفولته وفرحتها وانطلاقها.. اللي دفن صوته العالي وقولانه لكلمة (لأ).. اللي دفن بعض قدراته وإمكاناته.. وطبعًا في مجتمعنا (وفي غيره).. اللي اضطَرت إنها تدفن أنوثتها.. واللي اضطر إنه يدفن رجولته..

ويعيش الواحد حياته كلها بـ (نفس مُزيفة) طافية على السطح.. و(نفسه الحقيقيَة) مدفونة في القاع..

محتاج توضيح؟ عاوز أمثلة؟

لا.. مش هاديك أمثلة..

أنا هاطلب منك تبُص حواليك (بلاش يا سيدي تبُص لنفسك)..

انت عارف الطفل اللي صوته واطي وبيمشي يبُص في الأرض؟ اللي بيقولوا عليه (مُؤدّب) وبيسمع الكلام وما بيقولش (لأ).. عارف ده مُمكن يكون دفن إيه؟ مُمكن يكون دفن طفولته الحقيقية وتلقائيتها وحريتها وقدرتها على الاعتراض والمواجهة وأخذ الحق.. وطلع مكانها كائِن مُستسلم مُسالم.. مالهوش لا لون ولا طعم ولا رائحة (ده مش معناه طبعًا إن الطفل المُتمرد العنِيد هو الطبيعي)..

عارف الطالب اللي مش بيعرف غير المُذاكرة.. وهدفه الوحيد في الحياة إنه يجيب الدرجة النهائيَة ويطلع الأول على العالم.. اللي مش بيعرف يلعب.. ولا يعرف يهزر.. اللي مش بيخرج مع حد.. ولا يحب يقعد مع حد.. لا يطلع رحلة.. ولا يسافر سفرية.. الشاب اللي علاقته بالكتاب أهم من علاقته بنفسه حتى.. أهو ده ممكن يكون دفن إبداعه وحيويته.. وخرّج مكانهم بني آدم خافِت مطفي.. الجزء الوحيد الحي فيه هو ذاكرته..

عارف البنت اللي بتلمع (زي الدهب الفالصو كده)؟ البنت اللي بتبالغ في إظهار مفاتنها وإمكانيات أنوثتها.. ضحكة هنا.. ونظرة هناك.. خطوة هنا.. وغمزة هناك.. اللي بتلعب كل يوم بواحد.. وتدخل كل ليلة في قصة حب.. البنت دي غالبًا دفنت أنوثتها الحقيقية.. المليانة حنان وعطاء ودفا وقُرب وحياء وسماح.. وطلعت مكانها أنوثة مُزيفة مليانة ألوان وبهرجة وميوعة وسطحية وتلاعب ورغبة عارمة في الانتقام من كل الرجالة..

عارف الراجل اللي شكله خشن (أوي).. وما يعرفش غير الشَخط والنَطر؟ اللي بيستعرض عضلاته على الضعفاء.. ويستقوي على اللي ما لهوش حيلة.. اللي بيفتري على الغلابة.. ويمد إيده أو لسانه على القريب والبعيد.. ده غالبًا دفن رجولته الحقيقية اللي كلها جدعنة وشجاعة وشهامة وإصرار وصمود.. واستبدلها برجولة مُزيفة كلها غرور وافترا واستعراض للقوى..

شوف بقى اللي دفن مشاعره وتحوّل إلى آلة مش بتحس.. واللي دفن تفكيره وبقى مش بيفهم رغم ارتفاع معدل ذكائه.. واللي دفن إبداعه.. واللي دفن.. واللي دفن.. واللي دفن..

عارف إيه بقى أكبر مشكلة وسط كل ده؟ أكبر حتى من الدفن نفسه..

المشكلة إن بعض المُجتمعات (وطبعًا بعض البيوت والعائلات) بتشجع أبنائها على دفن الأجزاء المُهمة الثمينة الغالية دي من أنفسهم.. علشان يعرفوا يعيشوا في المجتمعات (أو البيوت) دي.. مش بس كده.. دُول بيسقفولهم ويكافئوهم ويكرموهم لَما يعملوا كده.. تصوَر؟!

يعني بيوتنا الأصيلة بطريقة تربيتها العظيمة بتشجع جدًا الطفل الهادي، المُسالم، اللي زي النسمة، اللي بيسمع الكلام، اللي مش بيقول (لأ)، اللي بيشرب اللبن علشان أبوه وأمه يرضوا عنه..

ومدارسنا الجميلة وتعليمنا الإبداعي بيحب جدًا الطالب الحفيَظ الصَامت المُصمت، اللي بيذاكر الكتاب المُقرر من

الجلدة للجلدة، ويحل نماذج الامتحانات السابقة، ويُبخ كل المعلومات اللي عنده في ورقة الإجابة بمجرد ما يشوف ورقة الأسئلة.. ويغرق في شِبر مية لو جاله سؤال من بره المنهج المُقدس.. وتليفزيوننا الرائع.. وسينيماتنا الخلاقة.. وكليباتنا الحلوة بتتفنن بكل إبداع في نشر مظاهر الأنوثة المُزيفة بكل تفاصيلها.. والترويج ليها بكل إتقان.. وحقن الشباب والفتيات بيها في جرعات منتظمة وبشكل يومي..

وده كله كُوم.. ونظرة كل حاجة وكل حد وكل حتة (من غير تعميم طبعًا) في المُجتمع والبيت والغيط للرجولة كُوم تاني.. راجل يعني صوت عالي.. راجل يعني ما تبكيش.. ما تعيطش.. راجل يعني نظرة قاسية.. راجل يعني عنف وعضلات.. وطبعًا سِت يعني صوت واطي وبصة في الأرض وطاعة عمياء وخُنوع واستسلام ورضا بالقليل وقِلة حيلة وذل ومهانة ما لهاش حدود..

زيف.. في زيف.. في زيف..
تشويه ورا تشويه ورا تشويه..
دفن.. ثم دفن.. ثم دفن..
إجرام.. قبله إجرام.. وبعده إجرام..
فنون من الزيف.. طبقات من التَشويه.. مستويات من الدفن.. وأبعاد من الإجرام في حق النفس.. قبل حق الغير..

أنا مش مُفسِر للقرآن ولا شيخ ولا أدّعي ذلك.. بس إحنا محتاجين نعيد قراءة الآية دي من قرآننا المُعجز السابق لكل عصر وأوان، في ضوء الكلام السابق: "وإذا الموءودةُ سُئِلتْ.. بأي ذنب قُتلت"
سورة التكوير (آية ٨ و٩)

الوأد مش بس للبنات الصغار أيام الجاهلية.. الوأد ظاهرة إنسانيّة بتتكرر كل يوم. كُل نفس حقيقية مُمكن تتعرض للوأد عن طريق التربية القاسيّة.. كُل تلقائيّة/ حيويّة/ طفولة/ إمكانات حقيقيّة مُمكن تتعرض للوأد عن طريق رفضها في الصغر.. كُل أنوثة حقيقيّة مُمكن تتعرض للوأد بألف طريقة وطريقة.. كل رجولة حقيقية مُمكن تتعرض للوأد بأشكال مُختلفة.. كُل جزء من نفسك مُمكن يتعرض للوأد في البيت.. أو في الشارع.. أو في المدرسة.. أو في المُجتمع..

خُد نفس عميق بقى.. وفتَّح عينك على آخرها..
واقرا اللي جاي كويس:

تعرف إيه اللي يخلي (النَفس الحقيقيّة) اللي اتدفنت تطَمن وتتونِس وتقرَر تعود للحياة من جديد؟ إيه اللي يخليني أبقى إنسان حقيقي كامل عايش بنفسي الحقيقيّة كُلها بدون تشويه أو اختزال أو انتقاص؟ إيه اللي يساعد فطرتي إنها تزدهر وتُورد وتنوَر من جديد؟

أقولك يا سيدي..
اللي يقدر يعمل كل ده، هو علاقة..
أيوه.. علاقة..
علاقة إنسانية حقيقيّة.. توصلك فيها رسايل عكس كل الرسايل المشوَهة اللي وصلت قبل كده أثناء التربية أوالتعليم او أي تجربة سابقة مُؤذية..
هو مش اللي بوظ علاقة؟
يبقى اللي هايصلح برضه علاقة..
علاقة يوصلك فيها حب غير مشروط.. حب ثابت دائم عميق لا يتغير بتغير حالاتك أو أحوالك.. حب (موقف) مش حب (حالة).. حب (مقام) مش حب (حال)..
علاقة يوصلك فيها إنك مقبول كُلك على بعضك زي ما انت.. بضعفك أحيانًا وعجزك ساعات وفشلك بعض الوقت.. حتى مع عدم المُوافقة على بعض أفعالك أو تصرفاتك..
علاقة يوصلك فيها إن اللي قُدامك بيهتم بيك لحسابك إنت مش لحسابه هو.. علشانك مش علشانه هو.. وإنه شايفك إنت مش شايف نفسه أو شايف أي حد تاني فيك..
علاقة تحس فيها إنك موجود.. ومتقدر.. ووجودك فارق.. وإنك تستاهل..
علاقة ماتكونش مُضطَر فيها تدفع أي تمن.. علشان ترضي أي حد..

علاقة فيها مساحات للحرية والحركة.. مش للتضييق والاختناق والتشويه والاختزال..
علاقة تكون فيها نفسك.. نفسك وبس..
العلاقة دي ممكن تكون علاقة صداقة.. ممكن تكون علاقة حب/زواج.. مُمكن تكون علاقة علاجيَة (مهنيَة) في إطار علاج نفسي..
وفي الحقيقة أي علاقة (حقيقية) توصل الرسايل دي هي علاقة علاجيَة حتى لو ما كانتش في حُجرة العلاج النفسي..

موجودة العلاقة دي في حياتك؟ مش موجودة؟ طيب دوَر عليها واتمسك بيها.. بسرعة.. ولآخر العمر.. لأنَها هي الطريق.. وهي الحل.. وهي الجواب..

قبل ما تقوم.. أعتقد إننا كمان محتاجين نعيد قراءة الآية دي من سورة (الشمس): "ونفسٍ وما سوَّاها.. فألهمها فجورَها وتقواها.. قد أفلح من زكَّاها.. وقد خاب من دسَّاها".
عارف يعنى إيه دسَّاها؟
يعني خباها.. يعني دفنها.. يعني وأدها..

أعتقد الصورة وضحت.. والرسالة وصلت.. مش كده؟

يا رب..

ساعدنا إننا نزكي نفوسنا ونكرمها..

ساعدنا نعيد ما دفناه من نفوسنا إلى الحياة..

ساعدنا نعيش بنفوسنا الحقيقية.. مش نفوسنا المُزيفة..

يا رب..

لا تكلفنا إلا وُسعنا.. ولا تُحمَلنا ما لا طاقة لنا به..

واعف عنا.. واغفر لنا.. وارحمنا..

أنت مولانا..

٣

ليه بنكرر نفس الغلطة؟

عن التكرار القهري

(١)

غالبًا المشهد ده من مسلسل (تحت السيطرة رمضان ٢٠١٥) هايفضل متخزن في عيون وعقول وقلوب كل اللي شافوه وحتّى اللي سمعوا عنه لفترة طويلة جدًا..

(علي) رايح يشتري مخدرات من ديلر في قلب الصحراء مقابل إنه يبيع له الموبايل.. يرجع (علي) للعربية ويقول لـ (هانيا): الموبايل معجبهوش.. خديه وجربي إنتي.. تنزل (هانيا) من العربية وتروح للديلر.. عيون (علي) تتملي دموع.. ويُفاجأ الجميع بإن (علي) بيدوّر عربيته ويلف.. ويمشي.. ويسيب مراته (هانيا) للديلر يعتدي عليها في مُقابل المخدر.. (علي) بكل خِسة ونذالة.. باع (هانيا).. ورماها في الصحرا.. بالليل.. لأحد ذئاب البشر..

المُفاجأة الأكبر بقى.. والأكثر إدهاشًا وذهولًا.. إنه بعدها بكام ساعة.. باب بيت (علي) يخبط.. يفتح (علي) الباب.. يلاقي (هانيا) قدامه.. راجعااااااااااااااااااااااااااااااله.. بعد اللي عمله فيها ده..

وبالمناسبة.. دي مش أول مرّة ترجعله.. بعد ضرب أو بعد إهانة أو شتيمة أو بهدلة..

السؤال المُلّح بقى: ليه (هانيا) رجعت لـ (علي)؟

طبعًا مُعظم النَاس شايفة إنها رجعتله لأنها مالهاش غيره.. أو إنها رجعت علشان المخدرات.. أو إن (علي) هو الوحيد اللي بيريحها نفسيًا.. كل ده صحيح إلى حدَ ما.. بس على مستوى سطحي شوية.. إنَما فيه أسباب تاني كتير.. على مستويات نفسيّة أعمق..

وده هايخليني أرجع معاكم بالزمن لورا شوية..

(٢)

في مرّة دخلنا أنا واتنين أصحابي فيلم سينما كان اسمه (The Others).. فيلم مُرعب ومُخيف جدًا.. لدرجة إنه في أحد مشاهد الفيلم الأخيرة، مُعظم النَاس اللي في السينما صرخوا بصوت عالي أوي.. لما اكتشفوا إن كل أبطال الفيلم كانوا (أموات)، وإن اللي كنا متصورين إنهم أشباح وأرواح طلعوا (أحياء).. وكان أحد أصحابي دُول هو صاحب الصرخة الأعلى والأطول والأكثر رعبًا في السينما كلها..

المهم.. بعد ما خرجنا.. قرَرنا ندخل فيلم تاني علشان نغير المُوود.. وكانت المفاجأة إن صاحبنا ده كان مُصمَم إنه يدخل نفس الفيلم مرَة تانية.. أيوه.. نفس الفيلم.. رغم إنه بالنسبة له كان تجربة مُخيفة ومُرعبة وقاسيَة جدًا..

أعتقد إن أول خيط في إجابة السؤال بيبدأ من هنا ..

الخيط التاني كانت ملاحظة مهمة لاحظها كتير من علماء النفس والمُعالجين النّفسيين من أول فرويد لغاية دلوقت.. وهي إن بعض النّاس عندهم نزعة شديدة وميل غريب لتكرار بعض التجارب المُؤلمة اللي في حياتهم.. يعني حد يتعرض لخبرة سيئة.. يقوم يحاول بعدها يُهيئ كل الظروف والأحداث والأشخاص (نفسهم أو زيهم) ويكرر نفس الخبرة السيئة دي تاني.. واحدة تمّ الاعتداء الجنسي عليها وهي صغيرة.. تكبر ويتحوّل سلوكها لواحدة بتدور على اللي ينتهكها جنسيًا.. أو تشتغل فتاة ليل وتتفنن في بيع نفسها وجسمها.. واحد اتظلم واتهان واتعرض لمعاملة قاسيَة.. بعد شوية تلاقيه بيدور على اللي يظلمه ويروحله.. وعلى اللي يعامله بقسوة ويشبط فيه.. حد تاني دخل في تجربة عاطفيَة مُؤلمة وانتهت بالفشل.. يقوم لما يجي يدخل في تجربة تانية.. يختار سِكة زي السّكة القديمة.. وشخصيَة زي الشخصيَة اللي فاتت.. ويكرر نفس التجربة.. ويعيد نفس الألم.. وينتهي إلى نفس النهاية..

ده اسمه في التحليل النفسي (التكرار القهري)Repetition Compulsion، وبيكون ليه عادة سبب من أربعة..

الأول هو إن الواحد يعيد سيناريو نفس الأحداث القديمة بكل تفاصيلها وأدوارها وظروفها علشان نفسه ينهيها نهاية مُختلفة غير اللي انتهت عليها قبل كده.. يعني مشهد صعب في حياته ومش محلول جواه.. يعيد صنعه وتركيبه كل شوية مع شخص أو أشخاص جُداد يلبسهم الأدوار القديمة (أو حتى نفس الأشخاص القديمة) علشان يحل معاهم اللي معرفش يحله قبل كده.. ويعمل نهاية جديدة وسعيدة ومُريحة بدل النهاية البائسة السابقة..

السبب التاني هو إن الواحد غالبًا بيكون في تجاربه المؤلمة الأولى ضعيف ومُضطَر ومش بإيده أي حيلة.. وكل حاجة بتكون اتعملت غصب عنه ومش بإرادته.. وحسّ وقتها بالذل والانكسار والمهانة.. فيجي دلوقت يعمل كل ده تاني.. بكل حذافيره وتفاصيله.. بس بمزاجه وإرادته وكامل وعيه.. يعني تبقى المرة دي (بيدي لا بيد عمرو).. فيحس (ولو إحساس مُزيف) إنه له السيطرة على الأمور وله التحكم في الأحداث..

السبب التالت هو إنه كان في اللى حصله قبل كده (الضحيَة).. كان مُستسلم ومغلوب على أمره.. فيرجع المرَة دي لينتقم.. يرجع شريط حياته لورا ويكرر نفس التجربة مع نفس الحد (أو مع حد جديد) بس يكون المرَة دي هو (الجانِي).. وياخد بتاره..

السبب الرابع بقى (ومش الأخير) هو إن كتير من اللي بيتعرض لتجارب وخبرات مُؤذية وقاسية في حياته بيحس بالذنب إنه ما دافعش عن نفسه.. أو إنه هو اللي وصّل نفسه لكده.. أو إنه هو اللي ساعد الطرف التاني إنه يُؤذيه.. وده بتحسّه كتير من البنات ضحايا التحرش والاغتصاب (بفعل عوامل نفسية ومجتمعية وثقافية كتير).. فيبدأ يتنقم من نفسه.. ويعذبها.. ويجلدها.. بتكرار نفس الأحداث.. واستدعاء نفس الأذى.. واستعذاب نفس الألم..

فيه بعض الناس بتستلذ بتعذيب نفسها.. وجلد ذاتها.. ناس بتعمل دماغ من الألم.. وبتستعذب الوجع.. ذول بكل بساطة.. بينتقموا من نفسهم.. أو بينتقموا من غيرهم في نفسهم..

(٣)

أنواع العلاقات البشرية كتيرة جدًا.. وطبيعتها مُعقدة لأقصى حد.. ومن أصعب العلاقات اللي مُمكن نشوفها هي العلاقة اللي البنت بتختار فيها صاحب أو حبيب أو زوج يكون Abuser (مُستغل)، أناني وطماع ومؤذي ليها نفسيًا وعاطفيًا وجسديًا.. مش بس كده.. ده هي في العلاقة دي بتكون مُتمسكة بيه جدااا.. وتحارب الدنيا كلها علشانه.. ولو سابها ترجعله.. ولو غاب عنها تحنّ له.. وما تستحملش فُراقه ولا بُعده أبدًا.. برغم البهدلة والاستغلال والأذى.. لا وكمان إيه.. في حالة ما يفترقوا عن بعض لأي سبب.. تدور على حد له نفس المواصفات.. وترتبط بيه.. وتُعيد الكرَّة من الأول.. بنفس تفاصيلها..

إحدى مريضاتي كانت بتوصف العلاقة دي وأصولها وأسبابها وأثرها في حياتها، أحسن من أي كتاب أو مرجع علمي:

أثناء طفولتها أبوها كان غايب.. مسافر.. مش موجود.. كل علاقته بمراته وبيته إنه بيشتغل وبيجيب فلوس.. أمها كانت موجودة بس مش موجودة.. زي الحاضر الغائب كده.. يعني آه هي موجودة بجسمها معاها في بيت واحد.. لكنها

مشغولة بنفسها واهتماماتها وأصحابها وتليفوناتها أكتر من انشغالها ببنتها وتفاصيل حياتها.. الرسالة النفسيَة اللي وصلت للمريضة في البيت ده هي: إنتي مش مُهمة.. إنتي ما تستاهليش إننا نهتم بيكي.. إنتي وجودك مش فارق معانا.. أب وجوده/ غيابه كان مُؤذي.. وأم وجودها/غيابها كان برضه مُؤذي..

الطفل اللي توصله رسايل نفسية بالشكل ده.. غالبًا مش هايصدق عن نفسه طول حياته غير حاجة واحدة بس.. إنه ما يستاهلش.. وإن وجوده مش فارق مع حد.. ومش بعيد يتربى جواه إحساس رهيب بالذنب.. على حاجة هو ما يعرفهاش أصلًا..

الطفل هايخزن السيناريو ده جواه.. وهايكرره طول حياته.. علشان يا إمَا يحله.. يا إمَا يؤكده.. هايدور على ناس ليهم نفس مواصفات الأب أو الأم.. ويعمل معاهم علاقات إنسانيَة عميقة.. ويا إمَا يوصَلوله رسايل عكس اللي وصلت قبل كده (وغالبًا ده مش بيحصل).. فيصدق إنه يستاهل.. وإن وجوده فارق.. ومُهم، وتتحل العُقدة.. أو يوصَلوله نفس الرسايل القديمة (وده الأغلب الأعم).. ويتأكد عنده إنه ضحيَة.. وإنه غير مسئول..

ده اللي عملته المريضة دي بالظبط..

وتبدأ هنا باقي الخيوط تتجمع..

المريضة قررت إنها تكرر مشهد عيلتها بكل تفاصيله مع الشخص اللي كانت بتحبه..

كانت بتدور على أب.. له نفس مواصفات أبوها.. الأناني الطماع المُؤذي (مع اختلاف شكل الأنانية والطمع والأذى) .. وأول ما لقيته.. مسكت فيه.. واتعلَّقت بيه..

كانت مصدقة عن نفسها إنها ما تستاهلش.. وقرَرت تكمل حياتها ما تستاهلش.. وتدور على اللي يثبت لها ده ويؤكدهولها طول الوقت.. علشان ده اللي عاشته.. واتعوَدت عليه..

كانت مستنيَة تحسَ مع حبيبها ـ زي ما كانت مستنيَة تحسَ مع أبوهاـ إنها موجودة.. حتى لو كان التمن إنه يؤذيها.. بس هو أذاها.. ولغى وجودها.. زي ما أبوها عمل بالظبط..

في أعمق أعماقها، كان عندها احتمال ضعيف جدًا إنها تغيَره وتخليه بني آدم بجد.. لأنَها معرفتش تغيَر أبوها وتخليه بني آدم بجد.. بس ده ما حصلش. وما كانش هايحصل..

كانت بتنتقم من أبوها وأمَها ومن إهمالهم وأذاهم ليها.. وكانت مُصرة على الانتقام.. بالرغم من كل فرص النجاة..

كانت بتنتقم منهم في نفسها.. وبتؤذي نفسها بالنيابة عنهم.. كانت بتنتحر بالبطيء.. وبتستعذب ده وبتستلذ بيه..

كانت عاوزة تثبت لنفسها طول الوقت إنَها ضحية.. زي ما كانت وهي صغيرة.. بس في الحقيقة.. هي دلوقت مش ضحية.. بالعكس.. هي دلوقت جانية على نفسها.. هي دلوقت مسئولة

ومختارة.. وكل مرّة كانت بترجع فيها لحبيبها كانت بتعيد اختيارها ليه ولدورها في العلاقة دي بكامل وعيها وكامل إرادتها..

هي اتظلمت زمان.. بس هي اللي بتظلم نفسها دلوقت..

عاوز تفهم أكتر؟

سيبك من كل الكلام ده.. وشوف كلمات الأغنية دي (شيرين- فيه حد):

فيه حد مُمكن يبقى مش قادر يعيش من غير ألم؟

فيه حد لو سابه اللي ظلم يبقى هيموت من الندم؟

خلتنى أخاف على حبي ليك..

أكتر ما أخاف على نفسي منك..

خلتني أرتاح للعذاب وأنا بين إيديك..

علشان بخاف من عذاب البُعد عنك..

وقفت حياتي عليك وبس..

وكأني بفرح لو لقيت قلبي اتظلم

أعتقد إنه مافيش أوضح من كده..

خليك فاكر بقى:

كل مرَة انت بترجع فيها للى بيأذيك..

فانت اللي اخترت ده.. وانت اللي قررته.. وانت مسئول..

كل مرَة بتحن فيها للي يحسسك إنك ما تستاهلش..

فانت اللي اخترت ده.. وانت اللي قرَرته.. وانت مسئول..

كل مرَة بتروح فيها للي يقلل من أهمية وجودك..

فانت اللي اخترت ده.. وانت اللي قررته.. وانت مسئول..

انت.. مسئول.

٤

المواقف غير المُنتهية

كام مرّة كان فيه بينك وبين مديرك أو رئيسك في الشغل حوار حاد واضطريت تكتم الكلام جواك؟ إمتى آخر مرة كان فيه جواك مشاعر غضب ناحية حد وما عبرتش عنها؟ طيب فاكر لمّا كلامك اتخنق في صدرك وانت واقف قدام أول واحدة حَبيتها وهي بتقولك آسفة ما ينفعش..

ارجع لورا شوية.. كام كلمة اتحشرت في حلقك قدام المدرس أو المُدرسة وهو بيهينك بأي شكل؟ فاكر إحساسك اللي قفلت عليه وانت باصص في عينين أبوك وهو بيعنفك، وما كنتش تملك وقتها غير الدموع وقلة الحيلة؟ أو أختك وهي بتاخد لعبتك وتلعب بيها وانت متغاظ وهاتطق؟ طيب فاكر الكلام اللي كنت عاوز تقوله لوالدتك قبل ما تموت وما جاتش ليك الفرصة تقوله؟

تفتكر الكلام ده راح؟ تفتكر المشاعر دي اختفت؟ تفتكر المواقف دي اتحلّت؟ أحب أقولك..لأ..

الكلام ده لسه موجود جواك.. والمشاعِر دي ما زالت مدفونة في أعمق أعماق وعيك.. والمواقف دي متخزنة داخلك بكل تفاصيلها في صورة ما يسمى بـ (المواقف غير المنتهية)..

كل واحد فينا جواه متحف.. آه متحف.. متحف من الآثار القديمة اللي انتهى وقتها بس هي لسه عايشة.. وما زالت مُحتفظة بقيمتها وتأثيرها حتى الآن.. مجموعة من التماثيل هناك.. بعض أفلام الأبيض وأسود هنا.. شوية لوحات هناك.. تُحف فنية هنا.. المتحف ده متحف حي وقائم ومؤثر في كل

فكرة وشعور وحركة ورد فعل حضرتك بتقوم بيه.. إزاي؟!
حضرتك في مكان ما في عز الصيف وهاتموت من العطش..
وواحد جايبلك كوباية ماية ساقعة مثلجة.. وواحد تاني
مستنيك علشان يسألك على حاجة.. هاتختار إيه؟ مُهم الأول
إنك تنهي احتياجك للعطش (موقف غير منتهي)، وبعدين
تتجه لصاحبك اللي مستنيك تشوفه عاوز إيه.. تصوَر لو
عملت العكس.. هاتكون معاه وانت عطشان.. ومش مركز..
ومستعجل.. هاتكون معاه بجزء منك.. مش بكليتك.. مش
بكامل وجودك، ولا بكامل طاقتك، ولا بكامل إمكاناتك..

شوف بقى انت جوالك كام موقف غير مُنتهي.. من أيام طفولتك
لغاية النَهاردة.. وتصوَر كل موقف منهم وهو شغال جوالك في
إحدى طبقات وعيك زي شريط السينما المتكرر بدون توقف..
شوف كام حوار بتعمله بينك وبين نفسك كل يوم وكل
ليلة مع حد مش موجود.. شوف قد إيه من طاقتك مُستنزف..
قد إيه من تفكيرك مُستهلك.. قد إيه من مشاعرك مُنهك.. قد
إيه من وجودك ناقص..
فيه حاجة أكثر خطورة.. طول ما جوالك فيه موقف (في
الحقيقة مواقف) غير مُنتهي.. فانت بتشوف العالم والأحداث
والأشخاص من خلاله.. وبتحاول تحلَه بس مع الناس الغلط..
اللي هما مالهومش أي علاقة بالحكاية الأصليَة.. بس وقع
عليهم اختيار عقلك الباطن علشان يلعبوا أدوار انت راسمهالهم
في سيناريو بائس ويائس ومُتكرر للحل والإنهاء.

يعني مثلًا، فجأة وبدون مُقدمات تحسَ إنك غضبان ومتعصَب ومش طايق صاحبك.. وفي الحقيقة دي مشاعر باقية من مُوقف غير مُنتهي مع أخوك.. فجأة وبدون مُقدمات تبقى خايف ومرعوب من أستاذك أو رئيسك في الشَغل أو حتى الكاشيير في السَوبر ماركت، ويكون ده رد فعل قديم من موقف غير مُنتهي مع أبوك.. فجأة وبدون مُقدمات تفهم أي اتنين بيتكلموا مع بعض على إنهم بيتكلموا عليك.. أو تشوف أي واحدة بتبصلك على إنها دايبة في حبك..أو..أو..

راجع كده علاقاتك وتفاصيلها.. راجع أفعالك وردود أفعالك.. راجع مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك.. واكتشف كميَة المواقف غير المُنتهية المخزونة جواك.. وإزاى وإمتى ومع مين..

المواقف غير المُنتهيَة عاملة زي الثقوب السوداء.. بتستهلك طاقتك ووقتك وجهدك ومشاعرك وأفكارك.. وتسيبك مُهلهل مُشتت بتدور على حاجة انت مش عارفها في مكان أول مرة تروحه..

المواقف غير المُنتهية هي أحجار ثقيلة مربوطة في رجلك تحدَ من حركتك وحريتك وإمكاناتك.. زي القيود في الإيدين.. والغمامة على العين.. وسدادات الودان.. تخليك محبوس في عالمك الداخلي بأشخاصه القدامى وأحداثه البالية.. وتحرمك من الحركة.. والمرونة.. والرؤية.. وتجديد الاستقبال..

المواقف غير المُنتهية- من وجهة نظر (مُعينة)- هى اللى ورا كل أنواع وأشكال الأعراض والأمراض النفسية.

طيب نعمل إيه بقى؟
شوف يا سيدى.. قدامك حل من خمسة..

الحل الأول.. إنك ترجع بالزمن للموقف الأصلي.. وتحلّه.. وده طبعًا.. في ظل أبعاد الزمن الخطيّة اللي نعرفها حاليًا.. مُستحيل..

الحل التاني.. إنك تفضل زي ما انت.. مسجون في الماضى.. ودايـر في ساقية الحاضر وانت مغمي عنيك.. بتحاول تحل مع الناس الغلط.. وتحاول تنهي في الوقت الضايع.. وده حل مرضي مش هايعمل أي حاجة غير إنه يزيدك عمى وصمم وأسى.

الحل التالت بقى.. إنك تروح بالفعل للشخص اللي بينك وبينه مُوقف غير مُنتهي.. وتنهيه نهاية مختلفة.. يعني تقول اللي كان نفسك تقوله.. أو تعمل اللي كان نفسك تعمله.. وتخليك جدع ومسئول وشجاع.. وغالبًا وقتها هاتكتشف إن مُعظم مخاوفك كانت سَراب.. ومُعظم تصوراتك كانت غير حقيقية.. وكل حاجة هاتاخد حجمها.. وتبدأ من أول وجديد..

طيب ولو الطرف التاني مش موجود.. مش مُتاح.. مسافر.. ميت.. مريض.. تعمل إيه؟

ساعتها تعمل طريقة علاجية بسيطة جدًا بيستخدمها المُعالجين بالسيكودراما.. تجيب كرسي فاضي.. وتتخيل عليه الشخص اللي بينك وبينه موقف غير مُنتهي.. تحُطه قُدامك كما هو بصوته وصورته وتفاصيله (وقت المُوقف).. وتبدأ تتكلم (طبعًا ده في وجود مُعالج نفسي).. آه.. تفرغ كل اللي متخزّن جواك.. كل اللي مقدرتش تقوله.. كل اللي كتمته.. كل اللي ما جاتش الفرصة إنك تعبر عنه.. عاوز تُصرخ.. اصرخ.. عاوز تشتم.. اشتم.. عاوز تودعه.. عاوز تقوله إنك بتحبه.. عاوز حتى تسلم عليه.. اعمل ده.. ببساطة.. ما تخليش حاجة باقية جواك.. حل.. وانهي.. وكفاية لغاية كده..

أما الحل الرابع.. هو إنك تسامح.. وتعفو.. وتصفح.. وتكون من العافين عن النّاس.. مش بس من الكاظمين الغيظ، وطبعًا ده محتاج درجة عالية من النمو النفسي.. ومنزلة مُرتفعة من السلام الداخلي.. ومش كل الناس تقدر على ده.. وبعض الناس تقدر تعمله بس بعد ما تكون نفذت الحل التالت.. علشان ساعتها يكون بالفعل (عفو عند المقدرة)..

الحل الخامس والأخير.. هو إنك تكون من المُحسنين.. يعني مش بس تعفو وتصفح.. لا.. كمان تحسن لمن أساء إليك (الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين).. ودي أعلى درجات النَضج النفسي.. وأسمَى درجات السَلام الروحاني.. وبرضه مش كل الناس تقدر تعمل ده.. وبعض الناس بيعملوه بعد تنفيذ الحل الثالث والرابع..

هاه.. نويت على إيه؟!

تفضل زي ما انت؟ في حواراتك الداخلية اللي مش بتخلص.. ولا هاتخلص.. غير لما تخلّص عليك..
تفضل في مواقفك غير المُنتهية؟ اللي بتاكل منك زي النار في الهشيم.. وتعيَشك غير مُكتمل.. وتحرمك من أجمل ما فيك..
تفضل في سجنك القديم العتيق؟ سجن الماضي بأشخاصه وأحداثه وأماكنه..
تفضل في عالمك الداخلي المُغلق على نفسك؟ واللي مش بتسمع ولا تشوف ولا تحسَ فيه غير أسطوانات مشروخة مكررة.. ومشاهد قديمة بالية..

واللَا تبدأ.. وتحل.. وتنهي..
هنا.. ودلوقت..

٥

مشاعرك اللي هي مش مشاعرك

المشهد الأول: في عيادة الطبيب النفسي

- انت ليه دايمًا زهقان ومتضايق مني يا دكتور؟
- إيه ده؟ مين اللي قال كده. بالعكس. أنا مرحب جدًا.. ده شغلي..
- بس انت مش بترد على تليفوناتى، ومش بترضى تديني ولا دقيقة واحدة زيادة بعد انتهاء مدة الجلسة..
- آه علشان دى قواعد العلاج..
- وكل ما تشوفني تعبيرات وشك بتتغير، وتكشر، وزي ما تكون شايل هم تقيل..

بدأ الدكتور يهز رجله، ويتأفف..

- شايف يا دكتور.. أديك بدأت تتوتر..

ينظر الدكتور في ساعته، وعليه علامات الضيق والزهق..

- تلاقيك بتقول من جواك دلوقت إمتى الجلسة تخلص!

تنتهي الجلسة بالفعل، وعلى موعد الجلسة التالية يكون الدكتور مشغول شوية فيؤخر موعد الجلسة ساعة، وبعدها بجلستين يقرر تحويل المريضة لدكتور زميله علشان يتابعها..

المشهد الثاني: رُدهة منزل زوجين حديثي الزواج..

- إنت ليه متأخر كده النهاردة.. كنت فين؟
- مدير الشركة كلفني بحاجة كان لازم تخلص النهاردة.

- وايه ريحة البارفان الغريبة دي؟
- غريبة إزاي.. ده البارفان اللي إنتي جايباهولي من أسبوع!!

يذهب الزوج ليأخد حمامه المُعتاد وعليه كل علامات الدهشة والضيق، وتبدأ الزوجة كعادتها في استكشاف تليفونه المحمول. بعد ثلاث سنوات، يضعف الزوج أمام سكرتيرة الشركة التي تراوده عن نفسه مُنذ أكثر من خمس سنوات قبل زواجه، والتي كان يُقاومها بكل طريقة حفاظًا على بيته وأسرته..

المشهد الثالث: مشهد خارجى أثناء تمثيل أحد المسلسلات..

- المُمثلة الشَابة للمُخرج: حضرتك عاوزني أستخدم كل تعبيرات وشي وجسمي وأعبر عن غضب شديد جدًا.. مش كده؟ بس أنا دلوقت معنديش أي غضب جوايا ناحية أي حد!!
- المخرج: طيب أنا هاساعدك..

يجلس المخرج أمامها ويطلب منها النظر المباشر في عينيه.. ويستحضر في ذهنه أحد مشاهد حياته التي يشعر كلما يتذكرها بغضب شديد.. تظهر عليه بالفعل علامات الغضب، حيث يقتضب حاجباه، وتنتفخ أوداجه ويتطاير الشَرر من عينيه..

- المُمثلة الشَابة: أنا فعلًا دلوقت حاسَة إني متضايقة وبدأت أغضب..

تقوم الممثلة لتأدية المشهد.. وتندهش من كمية وشكل الغضب الذي تُعبر عنه.. لدرجة أنها صفعت زميلها في التمثيل صفعة قوية جدًا نتج عنها جرح واضح أسفل شفتيه..
ينتهي يوم التصوير.. وتذهب المُمثلة الشّابة إلى منزلها.. ليندهش جميع من بالمنزل من أسلوبها الحنِق في الكلام وعصبيتها المُفاجئة وارتفاع صوتها غير المُبرر!!

كام مرّة حسيت إنك مستغرب مشاعرك؟
كام مرّة سألت نفسك السؤال ده: هو أنا حاسس كده ليه مع إن مافيش حاجة حصلت تستدعي الإحساس ده؟
كام مرّة ظبطت نفسك وانت متألم بدون سبب يدعو للألم.. غضبان بدون سبب يدعو للغضب.. كاره بدون مُبرر للكُره.. أو حتى بتحب بدون مبرر للحب..؟
كتير جدًا من مشاعرنا هي في الحقيقة مش مشاعرنا.. هي مشاعر اتزرعت فينا.. حد تاني رماها من جواه عليك.. يعني أصلها مش بتاعتك.. بتاعة حد تاني غيرك..
ياااااااااااه معقول! أيوه معقول..
ساعات يكون فيه حد جواه مشاعر زهق وهو مش قابلها أو مش مستحملها أو بينكرها ومش حاسس بيها أصلًا.. تقعد سيادتك قدامه دقيقتين.. يقولك بص انت زهقان.. شوف إنت متضايق.. أديك مش مستحمل.. أو حتى من غير ما يتكلم أصلًا.. تلاقي نفسك زهقت.. وقرفت.. ومش طايق نفسك..

ساعات حد يكون مليان من جواه خيانة وكدب وخداع.. ويبدأ يرمي ده عليك ويحسسك إنك دايمًا مشكوك فيك ودايمًا موضع اتّهام.. لغاية ما حضرتك تبدأ تعمل ده فعلًا..
وساعات حد يكون مليان غضب، بس مش بيعبر عنه، أو حب ومش بيعبر عنه، أو حتى كره ومش بيعبر عنه.. وبنفس طريقة الضغط والإقناع دي يوصلك إنت إنك تعبر عن اللي جواه هوه.. ولا انت واخد بالك.. ولا هوه كان واخد باله..
انت عارف كام مرَة وقعت في الفخ ده؟ انتي عارفة كام مرَة حسيتي أحاسيس مزروعة فيكي ومش بتاعتك؟

الحكاية دي اسمها العلمي Projective Identification ، أو التقمص الإسقاطي.. يعني حد يسقط (يرمي) جواك حاجة بتاعته هو، وانت بكل بساطة ودون وعي تستقبلها وتاخدها وتتقمصها وتبقى بتاعتك.. وطبعًا فيه تفسيرات علمية كتير للظاهرة دي..

الموضوع ده بيحصل على مستوى الأفراد.. يعني واحد يزرع مشاعره اللي مش عارف يقبلها في نفسه أو يحتويها، جوّه واحد تاني.. فالتاني يلاقي نفسه بيحب ويكره ويزهق ويغضب ويخون ويزوَر...... بدون مُبرر وبشكل غير طبيعي. وبُصوا اللي بيحصل بين الأصدقاء وبين الأزواج ومن موظفي الحكومة اللي عندهم القُدرة على تحويلك في ثوان من إنسان شريف عفيف محترم إلى حد بيزوغ ويرشي ويخلص حاله..

وبيحصل كمان على مستوى المجموعات أو العائلات.. يعني مجموعة (أو عائلة) تزرع مشاعر مُعينة جوّه واحد أو جوّه مجموعة أخرى.. مجموعة تزرع جوّه واحد إنه فاشل.. إنه سيئ.. إنه مايستاهلش (مع إن ده يخص المجموعة نفسها مش الواحد ده أبدًا).. وهو يصدق وممكن يعيش حياته كلها بهذا الإحساس.. ومجموعة أخرى تزرع جوّه واحد إنه أحسن واحد في الدنيا، وما فيش زيه.. لغاية ما يصدق ويعيش بهذا التصديق ويمارسه عليهم هم نفسهم..

وبيحصل على مستوى المجتمعات والثقافات والدول.. من أول المجتمع اللي يُوصم حد بالخيانة والعمالة لغاية ما يخليه خاين وعميل فعلًا.. لغاية ما دولة زي أمريكا تصف دولة أخرى بالإرهاب لغاية ما تخليها إرهابية فعلًا، مع إن أمريكا هي أصل الإرهاب ومصدَرته لكل دول العالم.

أخطر ما في هذا الموضوع إنه مُمكن يحوّل بني آدم إلى بني آدم آخر مختلف تمامًا..

والأخطر إنك دايمًا مسئول ومالكش عُذر ولا حجَة.. إنت اللي سمحت إن حد يلبَسك الدور، وانت لبسته.. وانت اللي وافقت إنك تكون جزء من سيناريو بتاع حد تاني مش بتاعك.. وانت اللي فتحت حدودك علشان حد غيرك يدخلها ويزرع جواها حاجة مش تبعك..

طبعًا اللي بيلعب اللعبة دي بيبقى جوّاه هدف وعاوز يوصل لنتيجة ولو بغير وعي أو عن غير قصد واضح.. يعني لما حد يطلع الغضب من كل اللي بيتعاملوا معاه يبقى عاوز يثبت لنفسه إن كل الناس مش بتستحمله.. واللي بيحرك الكُره في اللي حواليه بيبقى عاوز يثبت لنفسه إنه مرفوض وما يستاهلش يتحب، وإنه مظلوم وضحية.. واللي بيفخم في غيره ويقدسه ويؤلهه بيكون عاوز يفضل صغير واعتمادي وغير مسئول.. باختصار.. دي لعبة قديمة ومستهلكة وعقيمة مالهاش هدف غير الهروب من المسؤولية وتثبيت فكرة خاطئة ومشاعر بالية وتكرارها مرّة ومرّة ومرّات..

طيب وبعدين ؟!

جّوه كل حد فينا فلتر.. أيوه فلتر.. بس يمكن انت مش واخد بالك من وجوده لأنك ما استخدمتهوش قبل كده.. مطلوب منك كل يوم إنك تستخدمه، وبعد شويه هاتتعلم تستخدمه كل ساعة وكل دقيقة.. وكل ثانية..

أول ما تلاقي فيه مشاعر جواك غريبة عليك وعلى فطرتك وطبيعتك.. على طول استرجع إيه اللي حصل قبلها.. قابلت مين؟ اتصلت بمين؟ شوفت إيه في التليفزيون أو السينما أو الشارع أو الشغل؟ اتعاملت مع مين.. فين.. ليه.. إزاي؟

وابدأ استخدم الفلتر.. ونقي نفسك من شوائب الآخرين اللي اتخلصوا منها عندك.. وارمي لكل حد حاجته اللي رماها جواك.. علشان تعرف تبدأ دورة جديدة من تنقية نفسك.. كل يوم..

دورة جديدة .. من تنقية نفسك.. كل يوم..

٦

علاقات خطرة

فيه أنواع كتير جدًا من العلاقات بين البشر..
من أخطر الأنواع دي على الإطلاق.. علاقة (الحبل السرى)..
وعلاقة (العمى)..

علاقة (الحبل السرى)

دي بيكون فيها أحد الطرفين هو مصدر كل حاجة بالنسبة للطرف التاني.. أو بالأحرى.. أحد الطرفين بيخلي الطرف التاني هو المصدر الوحيد لكل حاجة.. هو المصدر الوحيد للحب.. هو المصدر الوحيد للأمان.. هو المصدر الوحيد للحياة..
كتير أوي من الأمهات بتوصل لأولادها (بالقول وبالفعل) إنها المصدر الوحيد لكل حاجة، فيلزقوا فيها وما يستغنوش عنها، وده يطمنها ويؤنس وحدتها على حسابهم وحساب حياتهم ومستقبلهم وساعات جوازاتهم.. ده لو اتجوزوا..
وكتير أوي من الأزواج بيخلي نفسه المصدر الوحيد لكل احتياجات زوجته المادية والمعنوية علشان ما يبقاش ليها في الدنيا غيره.. ولا أصحاب ولا شغل ولا حتى أهل..
وأمثلة تانية كتير بين الأصدقاء والأحباب والأقارب وغيرهم..
الطرفين في العلاقة دي بيستفيدوا.. طرف بيبقى شديد الاعتمادية والسلبية والراحة وكل حاجة تيجي لغاية عنده.. وطرف يبقى متصور إنه المُنقِذ والمُخلِّص والبطل والبئر التي لا تنضب وساعات الإله المُعطي المانِع.. وكأنَّ فيه حبل سري خفي رابط بين الطرفين.. بس رايح جاي..

العلاقة دي مُؤذية ونكوصيّة وفاشلة، وغالبًا اللي بيعملها مرّة بيتعود عليها وتبقى زي الإدمان.. دي علاقة طرف فيها بيمص دم التاني.. وطرف بيستعبد التاني ويعيشه بدون أي مصدر آخر أو بديل مُحتمل..

ما فيش حاجة اسمها (أنا وانت ولا حد تالتنا).. ما فيش حاجة اسمها (إنت مالي الدُنيا عليا) وباقي كلام الأغاني اللي بيشجع على هذا النوع من العلاقات طول الوقت..
ما فيش حاجة اسمها (إنت كل حاجة بالنسبة لي).. لأن (كل حاجة) ده لو اختفى أو اختفت.. يبقى الدنيا انهارت.. والحياة ما بقاش ليها معنى.. ويبقى أمراض نفسية ما لهاش أول من آخر.. وساعتها الكل بيدفع التمن..
دايمًا خلي فيه بدايل..
دايمًا خلي فيه ناس..
دايمًا خلي فيه ربنا..

علاقة (العمى)

دي بقى من العلاقات المؤذية والمشوهة جدًّا بين البشر.. في النوع ده من العلاقات فيه طرف مش بيشوف الطرف التاني أصلا.. بمعنى إنه بيكون جواه مشاعر قديمة متخزنة ناحية حد تاني (حبيب قديم، مدرس من زمان، صديق، وصولًا للأب أو الأم) ويتعامل مع شريكه في العلاقة بنفس المشاعر دي..

مش بس نفس المشاعر.. لا ده كمان نفس ردود الفعل.. ونفس طريقة التفكير والاستقبال القديمة، كأنه شايف وسامع وحاسس الحد التاني ده بالظبط.. بس وهو مش واخد باله.. وشريك العلاقة مش واخد باله برضه..

يعني واحد يشوف واحدة في الشارع ولا يعرفها ولا عمره شافها قبل كده ويحس ناحيتها بحب رهيييب من غير أي سبب وبدون أي مقدمات.. وهو مش عارف إن الحب ده قديم جدًا، وجواه من زمان ناحية حد تاني خالص (مدرسته في ابتدائي أو أمه مثلًا)، وهو لبَس البنت المسكينة صورة الحد ده..

أو حد يحس بغضب شديد جدًا ناحية حد معملش حاجة تستاهل هذا الكم من الغضب.. وهو برضه مش عارف إن ده غضب مخزون جواه ناحية حد تاني خالص (أبوه مثلًا)، وهو برضه لبسه صورة الحد ده..

كتير أوي من علاقاتنا الحياتية بتكون بهذا الشكل.. الحب من أول نظرة.. والكره من أول كلمة.. والغضب غير المبرر.. وكتير من الخناقات والمشاكل الزوجية، وساعات كمان مشاعر جنسية..

طيب نعرف إزاي إذا كانت مشاعرنا ناحية حد مشاعر حقيقية ناحيته فعلًا، واللا مشاعر قديمة مكبوتة بس تمت إعادة توجيهها؟

أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كتيرة جدًا.. وسريعة جدًا.. وبدون سبب أو مبرر كافي.. اعرف فورًا إنك (غالبًا) مش شايف حتى لو كنت باصص.. ومش سامع حتى لو كنت مُصغي.. ومش حاسس حتى لو كنت مُستقبل..

ساعتها..
افتح عينيك.. وشوف من جديد..
وافتح ودانك.. واسمع من الأول..
وافتح إحساسك.. واستقبل صح..

٧

أنت وعالمك الداخلي

كل واحد فينا عايش في عالمين متوازيين.. عالم خارجي وعالم داخلي..

العالم الخارجي هو العالم اللي انت واعي بيه.. بتشوف وبتسمع وبتحس.. ناس وأصوات وأحداث وأماكن وأزمنة..
العالم الداخلي بقى ده حكايته حكاية..

تصوَر إن جوَاك نسخة من كل حد انت على علاقة بيه في حياتك.. نسخة حيَة ليها صوت وصورة..وبينك وبينها مشاعر حب أو كُره أو غضب أو امتنان أو.... إلخ.. كل حد مُهم بتقابله في مشوار عمرك بتخزن منه نسخة جواك، ومعاها كل مشاعرك ناحيته (وقت تخزين هذه النسخة).. يعني حضرتك جواك نسخة من والدك.. نسخة حيَة رباعيَة وربما خماسيَة الأبعاد.. بتتكلم معاها وترد عليك وتتخانق وتتصالح وتتفاعل تفاعلات إنسانية كاملة، سواء في وعيك الظاهر (وانت واخد بالك يعني) أو في مستوى الوعي الباطن اللي انت مش حاسس بيه ولا تعرف عنه أي حاجة.. أبسط صورة لهذه التفاعلات بتحصل لما والدك يغيب عنك ويوحشك.. تيجي حضرتك بكل بساطة تستدعي وتستحضر نسخته/ صورته جواك علشان تفتكره وتتونس بيه وتدعيله.. أو لما تعمل أي حاجة غلط، تُبص تلاقي حاجة كده طلعت من جواك تقولك (لأ) ده غلط أو ده عيب أو ده حرام..

جوالك نسخة حيّة من والدتك.. متخزنة من أول أيام عمرك.. ومعاها مشاعر الحب والرضا نتيجة حنانها واهتمامها بيك، أو الكُره والغضب نتيجة قسوتها أو إهمالها معاك..

جُوالك نُسخ من إخواتك.. من أصحابك.. من مُدرسيك في ابتدائي.. من زمايلك وأصدقائك.. من زوجتك وأولادك.. من جيرانك.. من كل حد انت على علاقة بيه في حياتك.. جوَالك نُسخ من الأماكن المُهمة بالنسبة لك بكل تفاصيلها من جدران وأبواب وشبابيك ومقاعد وحتى رائحة الهواء فيها.. وكل نُسخة مرتبطة معاها بمشاعر مُعينة تخُص صاحب هذه النسخة وقت تكوينها وإدخالها في عالمك الداخلي..

النُسخ دي المفروض إن حضرتك تعملها Update (أب - ديت) كل شوية.. يعني لما الشخص اللي قدامك يتغير أو علاقتك بيه تتغير سواء للأحسن أو للأسوأ، تضاهي ده بالنُسخة القديمة وتحدثها.. علشان ما تظلمش حد في صورة قديمة انت واخدها عنه ومثبَته فيها.. وعلشان تسمح لنفسك تجدد دماء عالمك الداخلي كل فترة وأخرى.. حتى نسختك الداخلية عن نفسك محتاجة تتجدد وتتغير بتغيرك وحركتك النفسيّة بمختلف إيقاعاتها..

تصوّر بقى حد قابل في حياته - خاصة في سنينها الأولى- ناس عاملوه بقسوة أو بإهمال أو بحب مشروط أو بعدم قبول أو عدم احترام أو إهانة (أو على الأقل هو شافهم واستقبلهم كده).. تفتكر هايخزن للناس دُول نُسخ شكلها إيه في عالمه الداخلي؟

وحوش طبعًا.. ده كلام بجد.. هايكون جوه عالمه الداخلي وحوش.. أصل العالم الداخلي ده لغته هي الصور.. والمشاهد الخياليَة.. والأحداث الدرامية.. يعني هايكون جوَاه غابة.. مدينة أشباح.. غِيلان وديناصورات وثعابين وكائنات سوداء مجنَحة ومصاصين دماء.. هايكون جواه خناقات ومطاردات وحروب وأصوات قنابل وصراخ وعويل.. وتكون أحلامه عبارة عن حلقات يومية من مسلسل رُعب مُستمر..

اللي عالمه الداخلي بالشكل ده هو مريض نفسي من الدرجة الأولى.. يطلع عنده اكتئاب.. يطلع عنده توتر.. يطلع عنده اضطراب في الشخصيَة.. أو تقوم أخيرًا غِيلانه وعمالقته الداخليَة بتحطيم واختراق الحاجز الهش اللي بين العالم الداخلي والعالم الخارجي وتغزوه، ويبدأ يشوفها ويسمعها ويحسها في هلاوس بصريَة وسمعيَة وحسيَة.

طيب تصوَر العكس.. حد شاف من اللي حواليه.. بداية من اللي ربوه كل حب وحنان وتفهُم واحترام وقبول غير مشروط واستيعاب وسماح.. طبعًا هايكون عالمه الداخلي جنَة خضراء مليانة ناس طيبين وورود وفُل وياسمين وبُحيرات وشمس ونور ودفا.. وأحلامه هاتكون بالطبع جُرعات هادئة من السعادة والشبع والرضا..

اللي عالمه الداخلي بالشكل ده هم أصح الأصحاء..

طيب ولو حد طبيعي زينا يعني، شاف ده وشاف ده.. واتعامل مع ده واتعامل مع ده.. ساعتها هايكون عالمه الداخلي مزيج من

الأول والثاني.. لكن حد منهم هايكون ليه الغَلَبة والسيطرة.. ويكون على نقطة في خط بياني طويل أوله مُنتهى المرض النفسي، وآخره مُنتهى الصحة النفسيَة..

طبعًا طبيعة العالم الداخلي بتاع كل واحد فينا بتحدد (وده في منتهى الخطورة) طريقة استقباله للناس والأحداث والأمور.. يعني لو واحد عدى من جنبك وما قالاكش صباح الخير، عالمك الداخلي هو اللي هايحدد إذا كنت هاتستقبله على إنه بيكرهك أو مطنشك أو حتَى بيتآمر عليك.. أو تستقبله على إنه مش واخد باله أو مشغول أو تعبان شوية..

طيب.. باختصار.. وبدون أي إحراج.. محدش فينا عالمه الداخلي سليم مية في المية.. محدش فينا ما خدش لقطة لوالده وهو بيعنفه أو يزعله وخزن اللقطة دي جواه في صورة عِملاق مُخيف، محدش فينا ما خدش لقطة لوالدته وهي بتشد ودانه أو بتخوفه وخزن اللقطة دي جواه في صورة أُمنا الغُولة. محدش فينا مش مخزن صورة أُستاذ اللغة العربية بنبرة صوته العالية القاسية في صورة وحش كاسر.. زي بالظبط ما كلنا مخزنين صور حية للأب الحاني والأم العطوف والصاحب الوفي والحبيبة الرائعة..

صور.. نُسخ.. حياة كاملة.. عالم داخلي موازي.. تجري أحداثه على قدم وساق.. دلوقت..

حتى وانت بتقرا الكلام ده..

إيه بقى؟
نحل إزاي طيب؟ نصلّح إزاي الأجزاء المعطُوبة في عالمنا الداخلي؟
إزاي نستبدل الوحوش الكاسرة بوجوه ملائِكية مُريحة؟
إزاي نحوش الأصوات والصور القبيحة المُرعبة ونخلي مكانها موسيقى متناغمة وزقزقة عصافير وخرير مياه مُتدفقة.. وورود وشمس وبحر ودفا؟

أقولك يا سيدي..
هو مش اللي عمل ده كله علاقة.. أو مجموعة علاقات.. مع ناس وصلنا منهم رسائل نفسية سيئة.. وقُمنا بتخزينهم برسائلهم ومشاعرنا ناحيتهم في أبشع الصور والأحداث.. الإجابة آه.. إذن مش هايصلح ده غير علاقات أخرى يوصلنا منها رسائل نفسية مختلفة طيبة من قبول وحب واحترام..
علاقات دي كلمة كبيرة؟ أجيب منين أنا علاقات تصلح ده كله..
شوف.. مُمكن علاقة واحدة تصلّح كل عالمك الداخلي.. أيوه.. علاقة واحدة بس.. علاقة واحدة بس..
يعني علاقة حقيقية مع واحد صاحبك.. يوصلك منه فيها حب غير مشروط وقبول واحترام وسماح وتفهم واستيعاب.. مُمكن تغيّر كل عالمك الداخلي..
علاقة حقيقية مع أستاذك.. يوصلَك منه فيها تقدير وقُرب واهتمام.. مُمكن تعيد تركيبك النفسي تمامًا..

علاقة حقيقية مع حبيب أو حبيبة.. تكون مليانة صدق وإخلاص ومودة ورحمة ودفا وبراح واحتواء.. كفيلة بأنها تخليك تتصالح مع كائناتك الداخلية المُرعبة، وتشوفهم في حجمهم الطبيعي البسيط، ويمكن تكتشف غُلبهم وضعفهم واحتياجهم.

علاقة إنسانية طيبة.. يصلك من خلالها حب حقيقي (بكل مُسمياته ومحتوياته ومكوناته) غير مشروط.. تستطيع أن تحوّل جحيمك الداخلي إلى جنة عدن..

وهي دي فكرة العلاج النفسي..

العلاج النفسي هو محاولة مُستحدثة (عمرها بضع عشرات من السنين) لمُضاهاة ما تفعله العلاقات الإنسانية الطيبة.. وبغض النظر عن نوع العلاج النفسي.. أو نظرياته.. أو تقنياته.. أو مُدته.. فكل طُرق وأساليب ومدارس العلاج النفسي تشترك وتجتمع في أن ما يغير المريض ويعالجه ويحوّل مرضه واكتئابه وتوتره وهلاوسه إلى شفاء وبهجة وعمل وإبداع هو ما يسمى (بالعلاقة العلاجية).. اللي مش بتوصل أى حاجة غير حب واهتمام واحترام وتفهّم وسماح واحتواء وقبول..

المُعالِج النفسي.. أو الصاحب المُخلص.. أو الأستاذ الحقيقي.. أو الحبيب الرائع.. أو النبي المُرسل.. أو حتى صاحب إحدى العلاقات القديمة في نُسخة جديدة.. بيكون زي الفارس الهُمام.. يدخل عالمك الداخلي بكل جسارة وشجاعة.. يحارب.. يكر.. يفر.. يغلب.. يتفاوض.. يداعب.. وأخيرًا يصالح..

آه يصالح.. يصالحك على نفسك.. ويصالحك على مكونات عالمك الداخلي اللي هي جزء منك.. يصالحك على غيرك.. يصالحك على اللي حواليك.. يصالحك على الدنيا.. يصالحك على الحياة.. ويصالحك على ربنا.. فتتغيّر.. تتغيّر شخصيتك.. تبقى بني آدم تاني.. مليان أمل.. وحب.. وحياة..

إذن..

عالمك الداخلي حقيقي أكتر من الحقيقة نفسها.. وبيؤثر في كل أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك وردود أفعالك..

عالمك الداخلي مكوّن من مجموعة من العلاقات والمشاعر المُخزَّنة في صور دراميّة هائلة التركيب وشديدة التعقيد..

عالمك الداخلي بيظهر في أحلامك وفي طريقة مشيتك وفي علاقتك بنفسك وجسمك والنّاس وحتى علاقتك بربنا..

عالمك الداخلي مهما كان مشوّه.. مهما كان مليان بالوحوش والأشباح ومصاصين الدماء.. مُمكن علاقة واحدة حقيقية فيها قُبول وحب واهتمام واحترام، تغيّره، وتلوّنه، وتشفيه، وتُعيد تكوينه من أول وجديد..

مُمكن تقوم تدوّر على العلاقة دي دلوقت؟ مُمكن تكتشفها أو تعيد اكتشافها في حياتك؟ مُمكن تسمح بيها؟ مُمكن تحافظ عليها؟

الحب يشفي..

الحب يطيب الخواطر..

الحب يصنع الأنبياء..

"وألقيتُ عليكَ محبةً مني.. ولتُصنع على عيني" - طه (٣٩)

صدق الله العظيم

٨

الخروجُ عن النَص

عن فيلم Adjustment Bureau

(١)

(ديفيد) شابٌ سياسي لامع.. ناجحٌ وطموحٌ.. طموحه مالهوش حدود.. رشَّح نفسه لانتخابات الكونجرس.. لكن مُنافسه لعب معاه لعبة قذرة تسببت في سقوطه بالانتخابات..

يوم مُؤتمر (ديفيد) الصحفي لإعلان الهزيمة كان نقطة تحول في حياته.. لأنه قابلها.. قابل (إليس).. فتاة جميلة بس متهورة، رقيقة بس غريبة.. قريبة بس مش سهلة.. تبدو مجنونة.. لكنها في مُنتهى العقل.. تلقائية ومُغامِرة.. وجواها فنانة على درجة عالية جدًا من الإحساس، وبتشتغل راقصة باليه..

بعد ما قابلها بدقايق.. وأثناء كلمته أمام جمهوره، قرَر ديفيد.. وفجأة.. وبدون مُقدمات.. إنه يُخرج عن النَص.. النَص اللي جهزه فريق حملته الانتخابية علشان يقوله لجمهوره.. مش بس كده.. ده كمان خرج عن الشكل اللي كان المفروض إنه يظهر بيه قدام الناس.. من أول الكرافتة لغاية الجذمة.. ديفيد قرَر - ولأول مرَة في حياته إنه يبقى صادق مع نفسه.. يقول اللي جوَاه زي ما هو.. يعمل اللي حاسس بيه بدون أي حسابات أو مخاوف.. ويفتح قلبه.. للحُب الحقيقي.. والحياة الحقيقية..

بعدها بشهر.. (ديفيد) قابل (إليس) بالصُدفة تاني.. اتعرَف عليها أكتر.. وقرب منها أكتر.. وحبها أكتر.. وأخد رقم تليفونها.. وده كان تاني خروج عن النَص.. بس المرَة دي.. كان خروج عن النَص اللي السماء (كما يزعم الفيلم) حاطاه لحياته.. والمرَة دي كان لازم السماء تتدخل علشان ترجعه لخط سيره المرسوم.. وهو ما حدث بالفعل..

(٢)

أرسلت السماء فريق (مكتب التسوية) علشان يصلحوا ما أفسده (ديفيد).. وحصلت مواجهة غير متوقعة بينهم وبينه.. عرَفوه فيها بنفسهم وبقدراتهم غير المحدودة وطلبوا منه بكل صرامة ووضوح إنه يبعد عن (إليس).. ويرجع لمساره المرسوم.. اللي هي مش جزء منه.. واللي ما كانش المفترض فيه إنه يقابلها ولا يحبها.. وإلا هايضطروا التدخل عنيف.. قد يصل لمسح عقله.. ديفيد مش فاهم ولا عارف هُما ليه مش عاوزينه يقابلها تاني ويحبها ويكمل معاها حياته.. وفي نفس الوقت فيه حاجة جوَاه بتنادي عليها وتروحلها.. فقرر وبكل شجاعة وإصرار وتحدى إنه يصدق إحساسه، ويمشي ورا قلبه، ويدوَر على (إليس).. مُلهمته.. بكل شكل.. وبأي طريقة.. وفي كل مكان.. ورغم إنه ما كانش معاه أي تفاصيل عنها أو أي وسيلة تواصل معاها (بعد ما فريق مكتب التسوية أخد منه رقم تليفونها)، إلا أنه كان عنده أمل.. إنه هايلاقيها..

ديفيد لقى (إليس) بعد ثلاث سنوات من البحث.. والانتظار.. والصبر.. والأمل..

(٣)

جنَ جنون فريق (مكتب التسوية).. وعملوا كل حاجة.. كل حاجة.. علشان يفرقوا بين (ديفيد) و(إليس) تاني.. لكن إصرار (ديفيد) وتحديه وثباته وتصديقه لإحساسه وعدم خفوت أمله كان أقوى منهم بمراحل.. فاضطروا لرفع (القضية)

لأعلى مُحترف في المكتب.. (طومسون)..

(طومسون) كان رادع.. قاسي القلب.. عنده استعداد إنه يؤذي بدم بارد.. ووسائله في الأذى كتير جدًا.. واستخدم أقواها وأكثرها ردعًا.. الإحساس بالذنب..

طومسون قابل (ديفيد) وقاله ليه (مكتب التسوية) عاوز يفرق بينهم: لأن الخطة المرسومة والنَص المكتوب بيقول إن (ديفيد) المفروض يزيد نهمه للشهرة.. وبحثه عن حُب الظهور.. واحتياجه للتصفيق والإطراء.. لغاية ما ده يوصله إنه يكون رئيس أمريكا.. في حين إن وجود (إليس) جنبه بيسكت جواه ضجيج البحث عن الشهرة، ويكبح رغبته في حب الظهور، ويشبع احتياجه للشوفان والتصفيق والإطراء.. لأنه هيلاقي كل ده فيها.. وفي عينيها.. وفي قربها.. وفي حبها ليه.. وده كفيل بإنه يخليه شبعان.. ومبسوط.. وراضي.. وقنوع..

(ديفيد) من غيرها هايحكم أمريكا ويغيَر العالم.. لكن معاها مش هايحكم ولا يغيَر غير (نفسه).. وده ما كانش في الخطة..

طومسون أذى (إليس) لدرجة قد تحرمها من مُمارسة رقص الباليه تاني، وده مُمكن يحطم كل أحلامها وطموحاتها ومستقبلها وحياتها.. وعلَق وقف هذا الأذى على بُعد (ديفيد) عنها.. ديفيد وصلته الرسالة.. وقرر يبعد.. علشان يحميها.. من وجوده معها.. وتوابعه..

(٤)

(ديفيد) فضل محتفظ بالأمل، وماتخلّاش عنه، وكان مُتابع إليس وأخبارها عن بُعد.. ومستني الوقت المناسب.. وهنا ظهر ليه أخيرًا أحد أفراد (مكتب التسوية) الطيبين.. اللي قرّر يساعده في الوصول ليها مرّة تانية.. قبل جوازها من شخص آخر..

(ديفيد) قرّر ياخد المخاطرة.. ويستخدم كل طاقته.. وكل مجهوده وكل قدرته على الإصرار والتحدي والمُثابرة وعدم الاستسلام.. ديفيد فتح كل الأبواب المُغلقة.. واخترق كل طُرق المستحيل.. وما وقفش عند أي خوف ولا أي تهديد.. وكان مُستعد يدفع أي تمن.. حتى ولو كان الجنون أو فقد الذاكرة (أو مسح العقل)..

(٥)

(إليس) في الدقائق الأخيرة قبل الزفاف.. مليانة تردد وحيرة وتيه.. (ديفيد) يظهر فجأة.. يشرحلها أسباب اختفائه وبعده.. كلام غريب جدًا مش قادرة تستوعبه.. خطة.. ومكتب تسوية.. وناس بتحارب وجودهم مع بعض!! في حين إنها غضبانة منه جدًا وشايفاه ندل ووغد ومش قادرة تسامحه على اختفائه المتكرر بدون تفسير كل ما تحبه وتتعلق بيه، حتى إنه سابها وهي مريضة في المستشفى..

وهنا بيكون قدامها اختيار صعب جدًا: إما تكمل في حياتها المرسومة الواضحة اللي عارفة أولها وآخرها.. حياتها التقليدية اللي هاتبدأها بعد لحظات مع زوج وفرصة عمل ناجحة واستقرار مضمون.. أو إنها تخاطر هي كمان وتخرج عن النّص.. وتتمرد على الخطة المرسومة.. وتصدّق (ديفيد).. وتثق فيه.. بدون شروط.. حتى لو كان ـ بحسابات العقل ـ بيخرف..

(إليس) وبدون تردد ولا تفكير.. قرّرت تخاطر.. واختارت (ديفيد).. اللي قرّر يقابل مدير (مكتب التسوية) بنفسه..

(٦)

المشهد الأخير

في كل مكان.. وبكل طريقة.. طومسون ورجالة بيطاردوا (ديفيد) و(إليس).. اللي وصلوا لمقر الإدارة وصعدوا لأعلى نقطة في المبنى.. وتمت مُحاصرتهم هناك.. للبدء في عملية (مسح عقلهم) وإعادتهم للطريق المرسوم..

وفي لحظة جمعت ما بين اليأس والأمل.. والخوف والرجاء.. والوداع واللقاء.. والحيرة والحب.. والموت والحياة..... جت رسالة من المدير لـ(طومسون)..

الرسالة كانت استجابة المدير.. وتغيير الخطة.. وإعادة تحرير النص.. علشان (ديفيد) يكمل مع (إليس)..

كل الكلام الجاي ما لهوش علاقة مباشرة باتجاه الفيلم الفلسفي أو العقائدي اللي فيه بعض المُغالطات.. لكنه مُستوحى من حاجات كتير منها بعض أفكار الفيلم المتوافقة مع ثقافتنا وتراثنا ودينِنا..

الخروج عن النص

كام مرَة خرجت عن النَص.. وعن الخطة المرسومة.. وعن الطريق المُعد مسبقًا؟

بلاش كده.. هو فيه كام نص في حياتك.. وكام خطة مترتبة.. وكام طريق جاهز ومتفصل على مقاسك؟

من أول ما تتولد.. يبدأ نص الأب والأم.. بتاع اسمع الكلام.. وما تعليش صوتك.. وما تقولش لأ.. وما تزعلنيش علشان تبقى شاطر.. واشرب اللبن علشان تدخل الجنة..

وبعدين نص التفوق في المدرسة.. بتاع ذاكر واحفظ ولازم تطلع الأول وتجيب الدرجات النهائية وتدخل كلية الطب وتطلع دكتور.. وتحقق حلم أبوك وأمك (مش حلمك انت)..

وبعدين نص المجتمع.. بتاع ضل راجل ولا ضل حيطة، وإن فاتك الميري اتمرمغ في ترابه، واللي ما لوش كبير يشتريله كبير..

وأخطر من كل ده.. النَص الوحيد اللي يحددهولك شيخ أو كاهن للوصول لربنا.. مع إن طرق الوصول له - سبحانه وتعالى - مُتعددة بعدد الخلق والخلائق..

طيب فاكر لما كنت تحاول تخرج عن النص كان بيحصل إيه؟ فاكر لما كنت بتصدّق نفسك وتمشي ورا إحساسك بيكون إيه رد الفعل؟ فاكر مين كانوا أعضاء (مكتب التسوية) اللي كانوا بيرجعوك -بطرق كتير قوي- للخطة المرسومة.. والطريق الجاهز.. والنّص الأصلي.. كتير أوي.. مش كده؟

فاكر اللعب على وتر شعورك بالذنب وأنت صغير وقد إيه ده شوّه فيك وأذاك؟ طيب فاكر كمية التُرهات والكلام اللي مالوش لازمة اللي كنت بتضطَر تحفظه علشان تبخه في الامتحان.. وبعد ما تخرج تنساه وتحفظ غيره؟ فاكر ده قد إيه كان قميء وسيئ وبدون معنى؟ طيب فاكر كلام الشيخ الجليل معقود الحاجب أو الكاهن العظيم مُكفهر الوجه عن إنك مُخطئ وعاصي وكافر لمجرد إنك سألته سؤال برّه النَص.. أو فكرَت فكرة برّه الصندوق؟ وإزاى تعامل معاك وكأنه معاه مفاتيح الجنة والنار.. وكأنه وصي على الدين.. أو على ربنا (جل علاه)..

عرفت مين هما أعضاء (مكتب التسوية) اللي كانوا حواليك طول حياتك وفي كل مراحلها؟ عرفت كانوا عاوزين منك إيه طول السنين دي؟ عرفت التمن اللي دفعته.. واللي غالبًا ما زلت بتدفعه..

كانوا عاوزينك تبقى أي حاجة.. غير نفسك الحقيقية اللي ربنا خلقها.. خلقها حرَة.. تلقائية.. عنيدة.. جريئة.. ليها حق الاختيار وتقرير المصير.. وتحمَل المسئولية.. ما فيش بينها وبينه أي وسيط ولا أي وصي..

كانوا عاوزينك تبقى تقليدي.. عادي.. زيهم.. لا تسأل.. ولا تفكر.. ولا تحس..

كانوا عاوزينك ما تخاطرش.. وتستسلم.. لكل ما هو زائف وهش وفارغ..

كانوا بيغروك بنجاح مألوف.. وسكة معروفة.. وحياة اعتيادية..

والتمن كان تشويهك وتخلَيك عن فطرتك وانسلاخك من جلدك.. فتخرج منك نفس مُزيفة متكيفة مع النَص المكتوب.. متوائمة مع الخطة المُعدة مسبقًا.. لا تسلك إلا الطريق المرسوم والمرتب والمفصل على مقاسها..

(٨)

لا يرد القضاء إلا الدعاء

تعرف إنّ عندك القدرة على تغيير الأحداث ومجريات الأمور..

تعرف إنك مُمكن تغيَر القدر.. وترد القضاء..

تصوَر إنك انت اللي بتحدد موقف ربنا منك..

مش الفيلم هو اللي بيقول كده.. ولا أنا اللي باذَعيه.. ده ربنا ورسوله الكريم هو اللي علمنا ده.. لما الرسول صلى الله عليه

وسلم يقول "لا يرد القضاء إلا الدعاء" يبقى ربنا إدالك في إيدك مفتاح تغيّر بيه أحداث ومجريات حياتك ـ بإذنه ـ وده برضه هايكون من القضاء اللي هو ـ سبحانه ـ مقدّره بعلمه وقدرته.

ولما يقول ربنا عز وجل في الحديث القدسي: "إذا تقرَّب العبدُ إليَّ شبرًا تقربتُ إليهِ ذراعًا، وإذا تقرَّب إليَّ ذراعًا تقرَّبتُ منه باعًا، وإذا أتاني يمشي أتيتُه هرولةً".. يبقى انت اللي بتحدد موقف ربنا منك.. والبداية دايمًا من عندك..

ولما ربنا يقول: "ونحنُ أقربُ إليه من حبلِ الوريدِ".. يبقى ما فيش بينك وبين ربنا أي حاجز أو وسيط أو وصي..

يعني ـ وباختصار شديد ـ حضرتك مالكش حجة..

معاك كل الأدوات المناسبة علشان ترسم خطة حياتك بنفسك.. وتغيّر الخطة دي بناء على رؤيتك واحتياجاتك في كل مرحلة منها..

ومعاك الإرادة الحُرة اللي تحدد بيها الطريق اللي هاتمشى فيه..

ولو ما عجبكش.. تمشي في غيره..

وعندك القدرة على الاختيار.. وإعادة الاختيار.. وإعادة إعادة الاختيار مرّة واتنين وتلاتة..

وليك الحق في اتخاذ أي قرار تشوفه في أي وقت تحبه.. من أول هاتفطر إيه النهاردة لغاية الإيمان والكفر..

ربنا إدالك مفاتيحك في إيدك.. وسلّمك عقد ملكية نفسك لفترة مُحددة بعمرك.. ووهبك حرية وإرادة واختيار وقرار ومسئولية..

أنا مش كاتب الكلام ده علشان أقول خُطبة دينية أو وعظ مباشر.. أنا كاتب الكلام ده علشان أقولك حاجة تاني خالص: ما فيش أي حد من حقه يرسملك طريق حياتك.. ولا أي حد من حقه يحط رجلك على طريق انت مش مُقتنع بيه.. ولا أي حد يملي عليك آراءه وتجاربه الخاصة باعتبارها نصوصًا مُقدسة..
مش من حق أي حد يحددلك اختياراتك.. ولا ياخد قراراتك بالنيابة عنك.. ولا يخليك تشوف بعينيه أو تسمع بودانه أو تبقى مشروعه الاستثماري الرابح.. أو تحقق حلم حياته اللي ما حققهوش..
أنت كائن مستقل بذاتك.. حر.. ومختار.. ومسئول..

(٩)
مخاطرة الأمل

في علاقته بـ (إليس)، (ديفيد) كانت كل الأبواب قُدامه مقفولة.. كان مُطارَد.. كان مُعرض للخطر في كل خطوة بيخطيها.. وكان الأسهل ليه وليها إنه يكمل مشوار نجاحه وصعوده المضمون..
فريق (مكتب التسوية) كان عنده كل القوى.. وكل الصلاحيات.. طول الوقت..
لكن (ديفيد) كان عنده حاجة أقوى وأهم.. كان عنده أمل.. والأمل دايمًا محتاج حاجتين: إنك تصدّق إحساسك.. وإنك تكون مُستعد للمخاطرة.. علشان الأمل مُخاطرة..

مخاطرة إنك تسيب اللي تعرفه وتروح للي ما تعرفهوش.. وإنك ترفع أقدامك من على الأرض الثابتة، وتحلّق في السما شوية.. قبل ما تلاقي أرض جديدة تقف عليها..

مخاطرة إنك تقتحم المجهول.. وتقبل الفشل والضعف.. وفي وقت من الأوقات.. مُمكن تبقى لوحدك..

مُخاطرة إنك تستخدم كل مجهودك وطاقتك وقُدرتك، وتجيب آخر ما عندك من صبر وإصرار ومُثابرة.. علشان توصل..

مُخاطرة إنك تشوف مخاوفك وتقبلها وتتجاوزها.. وما تقفش عندها ولا تسمحلها تعطلك..

مُخاطرة إنك تبقى مُستعد تدفع أي تمن.. في أي وقت..

أول ما تلاقي في نفسك كل ده.. يبقى عند أمل.. بجد..

ساعتها.. هاتلف مقبض أى باب في اتجاه أملك.. فالباب يتفتح.. على مشهد مفاجئ مختلف.. وعالم جميل مُبهج.. وفرحة حقيقية عارمة.. ووصول مُبدع وعبقري..

ساعتها..مش هاتبقى أي حد غير نفسك..

(١٠)

ترياق الحب

أنا مش هاكتب عن الحب أكتر من اللى اتكتب.. ولا هاخترع كلام جديد.. بس فيه مشهد واحد في الفيلم ده لخص كل الكلام وكل المعاني اللي مُمكن تتقال أو توصف الحب..

كل واحد فينا عنده احتياجات نفسية أساسية بيتولد بيها وبيعيش بيها وطول الوقت بيسعى إنه يشبعها من خلال علاقته بالآخرين.. احتياج إنك تتشاف وتتسمع.. ويبقى مُرحب بوجودك في الدنيا.. احتياج إنك يتحس بيك.. احتياج إنك تتقبَل من غير شروط.. احتياج إنك تحس إن وجودك مهم ومبهج وله معنى عند اللي حواليك.. احتياج إنك تبقى تلقائي وعلى طبيعتك بدون زيف ولا تشويه.. احتياج إنك تقول (لأ) بمنتهى القوة عند اللزوم.. واحتياجات تاني كتير أوي..

الاحتياجات دي لو تم إشباعها أثناء التربية، بيطلع إنسان سوي وصحيح نفسيًا.. وتكبر معاه احتياجاته.. في صورة معقولة وبسيطة.. لكنها لو لم يتم إشباعها منذ الصغر.. بتفضل في صورتها الطفولية الضخمة جدًا وتكبر مع الواحد بشكل مَرضي لا يكف عن الضجيج والصخب طول الوقت..

(ديفيد) كان عنده احتياج ونهم شديد للشوفان (إنه يتشاف ويتعرف ويشتهر).. كان بيحب الظهور.. كان بيعشق لمعان عيون الناس لما تشوفه.. كان بيستمتع بتصفيق الناس ليه وإعجابهم بيه.. والاحتياجات دي كانت موجودة جوَاه بشكل مَرضي لا يشبع ولا يرضى.. لأن كل وسائل إشباعها كانت مُزيفة ومُؤقتة وغير حقيقية..

(ديفيد) كان جوَاه فراغ عامل زي الثقب الأسود اللي بيبلع أي حاجة يلاقيها قصاده.. بلا نهاية.. وكان الطريق المرسوم ليه (هو) إنه يفضل يطلبها ويسعى إليها ويحاول يشبعها بشكل مرضي ومبالغ فيه.. لغاية ما يوصل لرئاسة أمريكا..

وجود (إليس) في حياة (ديفيد) كان العلاج.. وحبها الحقيقي ليه كان الحل.. وجودها جنبه كان هو الجواب الشافي لأسئلته.. وحبها كان الدواء الناجع لوجعه..

في مشهد عبقري بين (ديفيد) وعضو (مكتب التسوية) الطيب (هاري):

- طومسون كان كاذبًا حينما أخبرك بأنه لا يمكن وجودك بجانب (إليس) لأنها تظهر جانبك المُستهتر.

- لماذا إذن يهتمون للغاية؟

- لأنَها تكفي يا (ديفيد).. لأنك إذا حصلت عليها، فلن يكون عليك أن تملأ ذلك الخواء بداخلك بالتصفيق والأصوات.

إذا كان فيه أي حاجة مُمكن تُشبِع كل الاحتياجات النفسية الأساسية لأي بني آدم في الدنيا.. فهي حُب حقيقي صادق غير مشروط..

إذا كان فيه دواء شافي لكل الأمراض النفسية.. من القلق وحتى الجنون.. فهو حُب خالص من القلب..

إذا كان فيه ترياق لكل العلاقات المسمومة، والتشوّهات النفسية المُعقدة.. فهو حُب أصيل يصل لنخاع الطرفين..

إذا كان فيه سكة واحدة.. تصل بينك وبين نفسك وبين الناس وبين ربنا.. فهي سكة الحُب.. في صورته الخام..

الحُب هو الإجابة الأخيرة.. على كل التساؤلات..

الحُب هو الجراحة الناجحة.. لكل القلوب..

الحُب هو كلمة السر.. وروعة السحر.. ومنبع النور..

إلى كل الأمهات والأباء والأصدقاء والأزواج والأحبة والعشاق..

اقروا الكلام من الأول..

٩

الحاجة إلى الشوفان

أعتقد أن إعلان الأسامي (بتاع إحدى شركات المياه الغازية) هو أكتر إعلان نجح وانتشر بين المصريين في رمضان ٢٠١٤.. الشركة دي كتبت آلاف بل ملايين الأسامي بشكل عشوائي على عبوات منتجاتها..

حد عارف ليه الفكرة دي حققت كل النجاح ده؟

أنا أقولكم ليه..

فيه احتياج عام عند البشر جميعًا اسمه (الحاجة إلى الشوفان) Need to be Recognized يعني إنك تحس من الآخرين اللي حواليك إنك متشاف.. إنك موجود.. إنك مُهم.. إن وجودك ليه معنى وقيمة وتأثير عند الآخرين.. كلنا مولودين بهذا الاحتياج وهو احتياج فطري جدًا وطبيعي جدًا، وبنبدأ نسعى وراه ونحاول نُشبعه من سنوات وربَما شهور عمرنا الأولى..

الطفلة الصغيرة اللي تلبس فستان جديد وتروح تقول لمامتها: ماما.. شوفي أنا حلوة إزاي! هي في الحقيقة محتاجة تحس إن مامتها شايفاها وإنها حلوة في عيون مامتها، اللي هي كل العالم بالنسبة ليها في السن دي..

الطفل اللي ساعات بيصرخ ويكسر ويلف ويدور حوالين نفسه، هو في الحقيقة عاوز يلفت نظر اللي حواليه ويتأكد إنهم شايفينه.. يتأكد إنه متشاف..

مهم جدًا إننا نرضى ونُشبِع الاحتياج البسيط ده عند أولادنا.. لأنهم لو كبروا وهُما جعانين للشوفان مُمكن يعملوا أي حاجة ويدفعوا أي تمن علشان يتشافوا.. علشان بس يتشافوا..

من أول الشخص النرجسي اللي عاوز يكون محور الكون ومحط أنظار الجميع، مرورًا بالشخصية الهيستيريونية المهووسة باللبس الملون والماكياج المبالغ فيه جدًا والضحكة اللي تسمَع آخر الدنيا، وانتهاء بالشخص مُتوهم المرض اللي بيحس كل لحظة إنه مريض ومحتاج يكشف ويطّمن على صحته وأشعاته وتحاليله بدون أي مُبرر ولا أي سبب.. فقط علشان يتشاف.. فقط علشان يحس إنه موجود.. وإنه في بؤرة الاهتمام.. على فكرة.. فيه ناس بتقتل علشان تتشاف.. وناس بتهاجر علشان تتشاف.. وناس بتبيع نفسها علشان تتشاف..

ليه بقى إعلان الشركة دي نجح في مصر بالصورة الكبيرة دي؟

علشان في مصر -طول السنين والعقود اللي فاتت- صعب أوي تكون فيها متشاف.. صعب أوي تتقدر على اللي بتعمله.. اللي بيذاكر ويجتهد وياخد الشهادة الكبيرة.. بيكتشف في الآخر إنها مالهاش أي قيمة.. اللي بيحاول يقدم فكرة جديدة أو يعمل بحث علمي تتهافت المجلات والدوريات الأجنبية علشان تنشره بيلاقي نفسه غرقان في غيابات الجهل والروتين والعادية القاتلة.. اللي بيشتغل شغلانة واحدة بيضطر يشتغل شغلانتين.. واللي بيشتغل شغلانتين بيلاقي نفسه في الآخر معندوش وقت إنه حتى يعيش..

علشان الناس عندنا في مفرمة.. بتفرم أي حد يحاول يلبي احتياجه الطبيعي الفطري في إنه يتشاف، أو أي احتياج فطري طبيعي آخر.. علشان معظم ناسنا عايشين تحت الأرض.. تحت أرض الجهل والفقر والمرض.. علشان كده حلم أي شاب صغير هو إنه يهاجر بره.. وإنه يعيش حياة يحس فيها إنه موجود.. ومؤثر.. ومتشاف.. وعلشان كده برضه، النقص الشديد في تلبية هذا الاحتياج بيخلي كتير من الناس حاسس بأهمية زائفة.. كبيرة.. مبالغ فيها.. بدون مبرر وبدون سبب وبدون تفسير..

في أحد تمارين الإحماء بتاع السيكودراما تمرين اسمه (الأسامي) وفكرته إن كل واحد يقول اسمه وباقي المجموعة تردد اسمه وراه بصوت عالي.. ومش مُمكن تتخيلوا وصف كل واحد لما يسمع اسمه وهو بيتنادى عليه بصوت عالي من مجموعة بيكون عامل إزاي.. حد يحس إنه مبسوط.. حد يحس إنه مطمَن.. حد يحس إن الدنيا نوّرت.. حد يحس إنه موجود.. وكلها تعبيرات مُختلفة عن أصل واحد.. إحساس إني متشاف..

هو ده اللي عملته الشركة.. كل واحد يلاقي اسمه موجود على إحدى عبواتها.. يحس إن الناس شايفاه.. وبتقدره.. وبتفرح بيه.. وبتشيّره على الفيس.. وبتعمله لايك.. وصور.. وبوستات.. وما يشبه الأجواء الاحتفالية.. لمجرد اسم.. بس الحكاية مش بس اسم.. الحكاية في الاحتياج اللي ورا الاسم..

نرجع بقى ونقول:

حسس الطرف الآخر (الأولاد.. الأزواج.. الأصدقاء.. وغيرهم) في علاقتك بيه إنه متشاف.. إنه موجود.. وإن وجوده له قيمة وتأثير.. وإن وجوده مُفرح.. ومُبهج.. وجميل.. ومهم.. علشان البديل مُمكن يكون تمنه غالي أوي..

وكمان لما تحس إنك محتاج الاحتياج ده (إنك تتشاف)، اطلبه.. بدون تردد.. اطلبه بصراحة وبوضوح وبكلام مباشر.. علشان برضه البديل.. مُمكن يكون تمنه غالي أوي..

١٠

إوعى تكون مدمن..

إوعى تكون مدمن..

العنوان يخض.. مش كده؟

طبعًا أول صورة جت في ذهنك أول ما قريت العنوان ده.. هي صورة واحد مُدمن مخدرات قاعد في أوضة لوحده أو في وسط شلة من أصحابه وبيضرب مخدرات..

أحب أقولك لا يا صديقي.. الإدمان مش بس إدمان مخدرات..

إدمان المخدرات هو بس أوضح أنواع الإدمان وأشهرها.. لكنه مش أخطرها ولا أكثرها انتشارًا..

فيه إدمان للجنس.. يعني مُمارسات جنسية موتورة ومتتابعة بمعدل وطريقة خارج النطاق الطبيعي..

وفيه إدمان للعمل.. يعني تشتغل وتشتغل وتشتغل لغاية ما تنسى نفسك واللي حواليك وحقك على نفسك وحقهم عليك..

وفيه إدمان للعلاقات المُؤذية.. يعني تعمل علاقة مع حد يؤذيك نفسيًا أو جسديًا أو عاطفيًا.. وبعد ما تنتهي العلاقة دي.. تدور على حد تاني بنفس المواصفات.. وتكرر معاه نفس شكل وتفاصيل الأذى.. مرة.. ومرة.. ومرات..

وفيه إدمان لدور معين في سيناريو حياتك وتكراره بلا نهاية..

يعني تدمن لعب دور الضحية في كل علاقاتك.. أو تدمن لعب دور الجاني.. أو تدمن لعب دور المُنقذ..

فيه إدمان للفلوس..

فيه إدمان للسفر..

فيه إدمان للقراية..

فيه إدمان للفيسبوك..

فيه إدمان للوحدة..

فيه إدمان للخوف..

فيه إدمان للعلم (دون تعلَم حقيقي)..

فيه إدمان للتدين السطحي المُزيف (دون تدين أصيل عميق)..

وطبعًا فيه إدمان للحب (المُزيف برضه).. لما طرف يتشعلق ويتشعبط بالطرف التاني.. ويرتبط بيه بحبل سُري طويل وسميك وخانق.. ما يعرفش يعيش من غيره.. ولا حتى يعرف يتنفس في غيابه.. وتفقد حياته معناها في عدم وجوده..

فيه إدمان لكل حاجة..

كل حاجة..

أقولك على سر..

عارف المُدمن بيدور على إيه؟

أوعى تفتكر إنه بيدور على الحشيش أو البرشام أو البودرة أو اللذة الجنسية أو الفلوس أو... أو.. أو أي حاجة من دُول.. لا.. كل دي بدايل.. مُجرد بدايل.. وبدايل خيبانة وضعيفة جدًا..

المُدمن بيدور على حاجة تاني خااالص.. حاجة فقدها من زمان.. من زمان جدًا ..

المُدمن عنده ثقب أسود كبير جدًا في نفسه بيحاول يملاه بأي شكل ويبلع من خلاله أي حاجة..

المُدمن عنده احتياج نفسي أساسي وعميق للغاية .. المفروض بعد قراءتك للفصول اللي فاتت تكون عرفته لوحدك..

المُدمن محتاج علاقة..

أيوه..
المُدمن محتاج علاقة مع حد.. بس مش أي علاقة.. ومش أي حد..

المُدمن محتاج علاقة مع حد ما يقولهوش (لا) على الفاضية والمليانة.. زي ما كان بيتقاله من أبوه وأمه زمان..

المدمن محتاج علاقة مع حد يلاقيه وقت ما يحتاجله.. مش يكون مسافر أو مشغول عنه ومش مهتم بيه..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يسعده ويبسطه ويفرَحه بدون شروط حتى وهو في أتعس وأضعف حالاته الإنسانية.. مش حد يديله ده بشروط حاذة وصارمة.. زي إنه يسمع الكلام أو يشرب اللبن..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يخفف عنه إحساسه العميق بالألم ويطبطب عليه ويطيب جراحه.. مش حد يدوس على جرحه ويحسسه بالذنب مع كل نفس بيتنفسه..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يرضيه ويشبع حرمان واحتياج سنينه وأيامه الأولى لغاية ما يفقد وعيه من الشبع وينام من الرضا.. زي الطفل الرضيع في حضن أمه.. مش حد يتفنن في سلبه وحرمانه من حقه في الشبع ومتعته في الرضا..

المُدمن اتحرم من علاقة واحدة في حياته توصله ده.. بس لقاه كله في مادة إدمانه.. بغض النَظر عن اسمها وطبيعتها: ما بتقولهوش (لا) على الفاضية والمليانة.. بيلاقيها وقت ما يحتاجلها.. بتسعده وتبسطه وهو في أضعف حالاته الإنسانية.. بتخفف إحساسه العميق بالألم لغاية ما يفقد وعيه وينام..

المُدمن بقى مُدمن.. لأنه محتاج..

محتاج علاقة تقدمله ده كله..

حتى لو كانت العلاقة دي مع قرص ترامادول..

المُدمن هايفضل يدمِن طول ما العلاقة دي مش موجودة.. أو مش موجودة بشكل حقيقي.. لكن لو العلاقة دي اتوجدت مع أي حد حواليه (وبشكل حقيقي).. هايبطل إدمان.. فورًا.. وللأبد.. مهما كان شكل إدمانه.. ومهما كانت مادة إدمانه..

علاقة حقيقية فيها حُب غير مشروط وقبول واحترام وسماح وتفهم واستيعاب.. مهما حصل..

علاقة حقيقية يوصله منه فيها تقدير وقرب واهتمام.. اهتماااااااااام..

علاقة حقيقية تكون مليانة صدق ورحمة.. في كل الظروف والحالات..

اللي معندوش العلاقة دي يقوم يدور عليها.. لغاية ما يلاقيها.. ويتمسك بيها.. ويحافظ عليها.. لأن البديل تمنه غالي.. غالي أوي..

شوفتوا الغُلب؟

شوفتوا الوجع؟

شوفتوا فيه كام مُدمن حوالينا في الشوارع والبيوت وأماكن العمل وغيرها!!

فيه حد شاف هو شخصيا بيدمن إيه؟

فيه حد شاف هو نفسه محتاج إيه؟

فيه حد هايقوم يدور على البديل الحقيقي من خلال علاقة (إنسانية) حقيقية؟

يا ريت نبدأ..

دلوقت..

١١

دورك في سيناريو حياتك

ستووووب.. وقف فورًا كل حاجة بتعملها..
أيوه دلوقت.. عاوز كل تركيزك..
معايا؟
تمام..
اختار ياللا أهم علاقة في حياتك.. أهم علاقة.
علاقتك مع مراتك؟ علاقتك مع جوزك؟ علاقتك مع أبوك أو أمك؟ علاقتك مع أولادك؟ علاقتك مع صاحبك؟ علاقتك مع حبيبتك؟ رئيسك في الشغل؟ زميلك في الجامعة؟ اختار ياللا..

اخترت؟
كويس جدًا..
جاوب بقى على السؤال التالي:
في العلاقة دي.. إنت بتلعب دور مين؟
دور الضحيَة؟ واللا دور الجاني؟ واللا دور المُنقذ؟
بتلعب دور الشَخص اللي بيضحَى بنفسه في سبيل الطرف التاني، وبيعمل كل حاجة يقدر أو ما يقدرش عليها علشان يسعده ويرضيه من غير أي مقابل ولو كلمة حلوة أو حتى نظرة شكر.. الشخص اللي بيقدم الطرف التاني على نفسه في كل حاجة طول الوقت.. الشخص اللي بيدي باستمرار ومش مستني ياخد.. الشخص اللي بيدوب كل ليلة وكل يوم علشان غيره يتهنى ويرتاح وينام قرير العين؟
ده حضرتك اسمه دور الضحية..

واللا بتلعب دور الشخص اللي بيدي أوامر كتير، ومتوقع من طرف العلاقة الآخر إنه يكون مطيع ويسمع الكلام وما يقولش لأ؛ الشخص اللي شايف إنه من حقه يعمل أي حاجة في أي وقت بغض النظر عن تأثير ده على غيره. الشخص اللي بيستنى من الآخرين العطاء والبذل والسماح بدون حدود وبدون ردود.. الشخص اللي مش بيرضى بسهولة.. الشخص اللي غضبه صعب وقاسي، واللي محتاج اعتذار ورا اعتذار علشان يرضى.. وإثبات ورا إثبات علشان يصدق..

ده يا فندم اسمه دور الجاني (اللي غالبًا مش هاتشوف نفسك فيه.. على الأقل دلوقت.. لكن ما تستعجلش)..

واللا بتلعب دور الشخص اللطيف الطيب الحِنين اللي بيساعد الآخرين بكل سخاء؛ يقدملهم الحلول.. ويجاوبلهم على الأسئلة.. ياخد بإيديهم.. ويرميلهم أطواق النجاة.. الشخص المحبوب.. المرغوب.. المنتظر.. المخلص.. اللي بيسمع للكل.. ويفهم الجميع.. ويحول دون وقوع الأذى.. يطبطب على ده، ويمسح دموع ده، ويربت على كتف ده.. الشخص الهادي العاقل الرزين.. الشخص الناصح.. القريب.. الحكيم..

وده بقى يا سيدي اسمه دور المُنقذ..

عرفت تحدد دورك في العلاقة اللي اخترتها؟

طيب عرفت تحدد أدوارك في باقي علاقات حياتك؟

لسه؟

طيب..

خد عندك..
الأب القاسي العنيف اللي بيشخط وينطر عمال على بطال.. اللي مش بيرضى.. اللي ترتجف أوصال أولاده وتهتز أركان بيته ويتطاير الشرر من عيونه في ساعات غضبه.. اللي كلمته مش بتنزل الأرض.. اللي بيزعم إنه يعرف مصلحة ولاده أكثر من نفسهم.. واللي بيدي لنفسه الحق في تقرير مصيرهم بناء على رؤيته الشخصية المتفرّدة.. ده بيلعب دور الجاني..
وأولاده اللي مش بإيديهم حِيلة، واللي مُضطرين يسمعوا كلامه ويسايروه ويقدموا ليه قرابين الولاء والطّاعة، ولو على حساب نفسهم ومستقبلهم وحياتهم.. دول بيلعبوا دور الضحيَة..
والأم اللي بتحاول طول الوقت تهدّي الأمور.. وتحل المشاكل.. وتحمي الأولاد من أذى الأب.. وتحمي الأب من تمرد الأولاد.. علشان جو البيت يستقر.. وحالة البيت تتحسن.. دي بتلعب دور المُنقذ..
الزوج اللي بيهين زوجته بالليل، ويجرحها بالنهار.. ويقلل من شأنها مع كل كلمة وكل نظرة وكل تصرف.. اللي بيشتمها بأي شكل.. أو يمد إيده عليها بأي درجة.. أو يمنعها من مُمارسة حياتها الطبيعية وحقوقها الإنسانية بأي حجة وتحت أي مسمَى.. ده بيلعب دور الجاني..
والزوجة اللي بتستحمل ده، وتطنش علشان تعيش، وتيجي على نفسها علشان ما تتبهدلش وتتشرد هي وأولادها لو اتطلقت.. دي بتلعب دور الضحية..

وزميلها في الشغل، أو جوز صاحبتها، اللي بيهتم بيها، ويسمعها، ويديها الوقت والاهتمام والحنان.. وأوهام الحب.. ويعيّشها في عالم جميل من الرومانسية والخيال والــ.. والــ.. ده بيلعب دور المُنقذ..

الخطيب اللي بيوعد خطيبته إنه هايخلصها من ظلم أبوها وغلاسته وتسلّط أمها وافتراها، وهايخرجها من بيتها اللي مليان مشاكل وأذى وتعب علشان تسكن في بيته اللي مليان ورد وفل وياسمين.. ده برضه بيلعب دور المُنقذ، وهي بتلعب دور الضحية..

والحبيبة اللي بتتشعلق في حبيبها، وتديله من غير حدود، وتصورله إنها من غيره ما تساويش حاجة، وإنها هاتموت لو بعد عنها، وإنه هو المصدر الوحيد والفريد للأمان والحُب والاهتمام في هذا العالم القاسي المتوحش.. دي بتلعب دور الضحيّة، وتخليه هو يلعب دور المُنقذ، وبعد شوية الجاني.. آه بعد شوية هايلعب دور الجاني.. أو بمعنى أصح.. هي هاتطلع منه دور الجاني.. وتخليه يلعبه..

كل واحد فينا جوّاه سيناريو راسمه لحياته، بناء على اللي وصله أثناء التربية واللي اتعرض له في سنين عمره الأولى وبعض الاستعداد الوراثي وبعض العوامل الأخرى.. سيناريو يعني أدوار وأشخاص وأحداث.. وبيكون ليه في السيناريو ده دور محدد.. إما دور الضحية، أو دور الجاني، أو دور المنقذ..

بيسموا ده ساعات مثلث الدّراما الحياتية، وكل واحد بيدور في رحلة حياته وعلاقاته على أشخاص تنطبق عليهم مواصفات باقي الأدوار.. يعني لو كان الدور اللي مختاره لنفسه دور الضحية، فبيدور (غالبًا بشكل غير واعي) على حد يجيد لعب دور الجاني.. ولو ما لاقهوش يشوف حد عنده الاستعداد الداخلي إنه يمارسه، ويبدأ بكل بساطة وبراعة يطلع الدور ده منه، ويدربه زي المُخرج ما بيدرّب المُمثلين على الأداء.. لغاية ما يتقنه، ويتقمصه، ويلعبه، ويمارسه، ويصدّقه، ويتحوّل ليه، ويكونه..

أيوه.. يكونه..

تصور مثلا البنت اللي اتعرضت لشكل من أشكال العنف أو القسوة في المُعاملة أو الاعتداء الجسدي أو اللفظي عليها وهي صغيرة لما تيجي تختار حد في علاقة عاطفية أو زواجية تختار مين؟ معظم الدراسات اللي اتعملت على البنات دي وجدت إنهم (في حالة عدم تغيرهم أو علاجهم نفسيًا) بيختاروا شريك حياة عنيف وقاسي ومُستغل ومُتفنن في أساليب العدوان اللفظي والجسدي والعاطفي.. وإنه لو ما كانش كده فعلا.. فهي بتستفز فيه بكل شكل وبكل طريقة الصفات دي.. وتطلع منه أسوأ ما عنده..

الأدهى من كده.. إنها لو انفصلت عن الشخص ده.. وقررت ترتبط بشخص تاني.. غالبًا هاتختار شخص تاني بنفس المواصفات..

ده مثل واضح جدًا لسيناريو نفسي داخلي عميق بتصرّ فيه البنت دي إنها تلعب دور الضحية، وبتختار شخص يُجيد لعب دور الجاني.. وتكرر هذا الاختيار وتصرّ عليه بشكل يبدو إنه غير مفهوم. لكنه في الحقيقة هايوصل ليها رسالة نفسية مهمة جدًا.. ويثبتها عندها: هي إنها مظلومة باستمرار.. ومكسورة طول الوقت، وطيبة، وغلبانة، وما فيش بايديها أي حيلة في عالم من الأشرار والسفاحين والمُستغلين.. يعني باختصار هي (غير مسئولة).. وبتنجح في إثبات ده.. مرّة ورا مرّة ورا مرّة..

مثل تاني..

الطفل اللي كان بيتعامل معاملة سيئة من أهله.. معاملة كلها قسوة وعقاب وأذى وإهمال وتجاهل لحقوقه الإنسانية البسيطة.. الطفل ده لما يكبر ويتجوز ويخلف بيكون قدامه سيناريو من ثلاثة:

السيناريو الأول هو إنه مُمكن يكرر نفس اللي اتعمل معاه وهو صغير مع زوجته وأولاده.. يعني يكون أب شديد لا يعرف الرحمة وزوج قاسي لا يعرف الحُب، وبكده يلعب دور (الجاني)، وطبعًا علشان يلعب الدور ده هايختار واحدة حابّة تعيش في دور الضحية، وحابّة تكمل فيه..

السيناريو التاني هو إنه يكمل في نفس الدور اللي اتربى عليه (دور الضحية) واللي هو في الحقيقة كان مُضطر وقتها له وما كانش فيه بدايل، لكن المرّة دي هو مختار مش مُضطر.. فيختار زوجة متسلّطة مُفترية تطلّع البلا الأزرق على جتته..

أما السيناريو الثالث فهو إنه يعيش طول الوقت في دور المُنقذ والمُخلص لأولاده من قسوة أمهم وشرها (طيب اتجوزتها ليه من الأول وهي كده؟!)..

علشان تلعب دور الضحية.. بتدوَر على حد تنطبق عليه مواصفات دور الجاني.. وعلشان تلعب دور المُنقذ.. بتدوَر على اللي ينفع يلعب دور الضحية.. وعلشان تلعب دور الجاني.. بتختار اللي يسمحلك تخليه ضحية..

يعني مديرك في الشغل اللي مُستبيح كرامتك، وبيدوس عليك، ويستغلَك.. انت اللي سمحتله بده وخليته يلعب دور الجاني.. وانت عشت دور الضحية.. وهو شاف ده فيك، وعرف يستخدمه، بكامل وعيك وإرادتك.. وانتوا الاتنين مسئولين..

وحبيبتك اللي انت بتعبدها وبتعشقها ودايب فيها حتى الموت، وهي مطنشاك ومش بتسأل فيك وسايقة عليك الدلال والدلع للآخر.. هي في الحقيقة لمحت فيك استعدادك لدور الضحية.. ومارست معاك الدور المُكمَل بكل مهارة واقتدار.. واستمتع يا سيدي بسهر الليالي وسماع أغاني الحزن والهجر والفراق.. بس ما تشتكيش..

هاتقولي وهو يعنى بيبان على الواحد أو الواحدة من الأول هو أو هي ناوية تلعب دور إيه في سيناريو حياتها وعلاقاتها؟ كل ده بيظهر بعدين!!

أقولك لأ..

فيه عند كل واحد فينا كده زي قرون استشعار.. بتحس وتلقط وتفهم اللي قدامه، من تصرف بسيط، من حوار موجز، من طريقة كلامه، من حتى طريقة لبسه أو مشيته، وبمجرد ما تستنتج إن هو ده اللي يليق عليه الدور، أو هو ده اللي عنده استعداد يلعبه ويكمل السيناريو اللي هايثبتلي الرسالة النفسية اللي جوايا.. اشبط فيه واتعلق بيه وأقول هو ده.. هو ده مافيش غيره.. يا ده يا بلاش..

فيه حاجة كمان.. انت مُمكن تكون في علاقة ما بتلعب دور (الجاني)، وفي علاقة تانية بتلعب دور (الضحية)، وفي علاقة ثالثة بتلعب دور (المُنقذ).. مش بس كده، ده مُمكن في العلاقة الواحدة تتبادل الأدوار.. شوية تبقى (جاني) وشوية تبقى (ضحية) وشوية تبقى (مُنقذ)..

يعني اللي بتموت في حبيبها وبتوصله طول الوقت إنه فارس الأحلام اللي هايخلصها من شرور العالم وظلم التاريخ، وإنه الملاذ الأول والأخير ليها في حياتها، وإن كل أحلامها وأمانيها في الدنيا إنها تعيش معاه طول الليل والنهار بين أربع حيطان وبس.. في الحقيقة هي بتعيش دور الضحية، وبتطلع منه دور المُنقذ، وهو طبعًا بيحب الدور، ويلعبه ببراعة، علشان يوصل لنفسه هو التاني إنه طيب، وجدع، وشجاع، ومُخلص، ويدي لنفسه الحق في إنه يمتلكها.. أيوه.. المُنقذ بيدي لنفسه الحق بعد شوية إنه يمتلك الضحية، ويتحوّل لـ(جاني).. علشان كده لما يجمعهم بيت واحد.. وتدور الأيام دورتها، هاتشتكي منه مُر الشكوى إنه مُسيطر عليها، وبيخنقها، وبيمنعها من الخروج ومش مُوافق إنها تشتغل.. وبيتأمر عليها في اللبس والحركة والمكياج والكلام مع الأصحاب والجيران.. وصباح الفل..

مش بس كده.. ده الأصعب من كل ده بقى.. إنك غالبًا بتلعب دور وبتكون متصوّر إنك بتلعب دور تاني تمامًا.. يعني الأم اللي قررت تفني نفسها علشان أولادها، وتموت بالحيا علشان هُما يعيشوا، وتديهم كل الوقت وكل الجهد وكل المشاعر.. على حساب نفسها وحقوقها وحياتها.. دي بتعيش دور الضحية.. ومتصوّرة إنها بتعيش دور المُنقِذ.. لكن هي في الحقيقة بتجني على نفسها وعلى أولادها.. وساعات كتير جدًا بتزرع فيهم الإحساس بالذنب لأنها ضيَعت عمرها علشانهم، وحرمت نفسها من أجلهم، وضحَت بحياتها في سبيلهم..

ويا فرحتي بطالب ثانوية عامة اللي جاب مجموع عالي ودخل كلية الطب علشان يفرَح أبوه أو يسعد أمه، ويدفع تمن تعبهم وتضحياتهم، ويحقق أحلامهم، ويلون أمانيهم.. ومع ألف سلامة لحياته وأحلامه ومستقبله الحقيقي.. وأهلا بيه مريضًا مثاليًا للاكتئاب والقلق والفصام واضطرابات الشخصية..

وصاحبك أو حبيبك أو شريك حياتك اللي بياخد قراراتك بالنيابة عنك، ويعرض عليك خدماته عمَال على بطَال، ويحقق لك كل طلباتك من قبل حتى ما تطلبها، هو فرحان جدًا بدور المُنقذ، وانت مُستمتع بالدور السلبي اللي مافيهوش أى مسئولية، لكنك هاتكتشف بعد شوية إنك مُعتمد عليه اعتماد مُطلق، وماشي في ضله، وما تقدرش تتنفس في عدم وجوده.. وإنه في الحقيقة جنَى عليك وامتلكك وعمل بينك وبينه حبل سُري انقطاعه يعني الموت..

على فكرة..
إوعى تفتكر إن فيه دور فيهم أحسن من التاني.. أو إن دور منهم مرغوب ومُفضل عن غيره.. بالعكس.. كل دور جوّاه كمية هائلة من المصائب والبلاوي والأذى والضرر.. للنفس وللآخرين.. اللي بيلعب دور الضحية بيلعبه علشان يثبت لنفسه ويحس قدامها أنه دايمًا مظلوم ومغلوب وعديم الحيلة.. فيهرب من المسئولية والإحساس بالذنب، ويصدّر هذا الإحساس بالذنب لغيره.. واللي بيلعب دور المُنقذ هو في الحقيقة بيُنصب شباكه حواليك علشان يمتلكك بعد شوية ويستبيح أرضك.. واللي بيلعب دور الجاني ده حد بينتقم من نفسه ومن الحياة ومن ناس آخرين في شخصك ومن خلالك..

إيه الأخبار دلوقت؟
عرفت إنت بتلعب دور مين في علاقات حياتك؟
اكتشفت السيناريو اللي انت راسمه لنفسك وبتكرره باستمرار كل يوم؟
فتحت عينك وشوفت؟
طيب..
نعمل إيه بقى؟
أولاً.. إوعى تندم.. بالعكس.. إحمد ربنا إنك شوفت وعرفت.. أي رؤية جديدة مُمكن يكون معاها شوية ألم.. وساعات ألم كبير وصعب.. معلهش..

ثانيًا..وقف فورًا مُمارسة هذا الدور المؤذي ليك ولغيرك.. اعمل ستوووووووب كبيرة جدًا.. وعيد ترتيب حياتك، وتقييم علاقاتك.. وصحّح مسارها وكفاية أذى لغاية كده.. تصحيح المسار ده بيتراوح من إنهاء الدور في العلاقة حتى إنهاء العلاقة نفسها لو ما كانش فيه حل غير كده.

ثالثًا.. ما تسمحش لأي حد إنه يمارس معاك دور من الأدوار دي في علاقتك بيه، ولو كانت علاقة مدتها خمس دقايق صُدفة في الشارع، وما تسمحش كمان لحد إنه يطلّع منك دور تمارسه معاه.. علشان (الجاني) دايمًا بينتقم من الآخرين.. و(الضحية) دايمًا بيحسس اللي حواليه بالذنب.. و(المُنقذ) دايمًا بيمتلك ويستحوذ ويستبيح الحدود.

باختصار شديد جدًا.. خليك حقيقي..

خليييييييك حقيقي..

اتحمل مسئولية نفسك بجد..

ومسئولية علاقاتك بجد..

ما تبقاش (جاني) ولا (ضحية) ولا (مُنقذ)..

قبل ما تخلص قراية..

قول ورايا ياللا دلوقت بصوت عالي:

ستووووووووووووووووب..

١٢

نصف حياة..

اسأل نفسك السؤال ده: هو أنا بعمل علاقة مع اللي قدامي كله واللا مع جزء منه فقط؟ يعني بأعمل علاقة مع الجزء الطيب فيه بس.. بقبله.. وبحبه.. وباقي أجزاء نفسه وتفاصيل شخصيته مش قابلها؟ أو بعمل علاقة مع الجزء السيئ بس؟ الجزء الوحش.. الجزء المُظلم.. ومغمض عيني عن باقي الأجزاء؟ واللا شايفه كله على بعضه.. زي ما هو.. وقابله كما هو .. بكل ما فيه؟

هو انت بتعمل علاقة مع قد إيه من اللي معاك؟ بتعمل علاقة مع كام في المية منه؟ قابل كل أجزائه وتفاصيله واللا مقسمه زي التورتة.. تاخد منه حتة.. وتسيب الباقي؟

بتعمل علاقة مع قد إيه من حبيبك؟ مع قد إيه من صاحبك؟ مع أي حتة من نفسك؟ مع كام في المية من مراتك؟ مع أي جزء من دينك؟

بشكل عام فيه نوعين من العلاقات.. سواء العلاقات مع الأشخاص، أو الأشياء، أو أي حاجة..

النوع الأول.. هو إنك تعمل علاقة مع جزء واحد (أو بالكتير عدة أجزاء) من الآخر، وما لكش دعوة بالأجزاء الأخرى.. ودي اسمها (علاقة جزئية)..

والنوع التاني.. هو إن علاقتك بالآخر تكون مع كل أجزائه وتفاصيله.. تكون مع مجموعه كله على بعضه حتة واحدة.. ودي اسمها (علاقة كلية)..

طبعًا (الآخر) ده مُمكن يكون أي حد أو أي حاجة..

قوللي إزاي..

أقولك إزاي..

لما تكون شايف اللي بتحبها على إنها ملاك نازل من السما.. وما فيهاش غلطة.. وإنها أميرة الأميرات، وساحرة الساحرات، وأسطورة الأساطير.. ومش شايف (أو مش عاوز تشوف) إنها بتغلط، وبتقصر، وإن جمالها نسبي، وإن كلامها مش كله عسل وسكر، وإنه ساعات بيبقى علقم ومر.. وحركاتها وتصرفاتها مش كلها سحر وإبهار.. وإنها ساعات تكون مندفعة، وساعات جبانة، وساعات محتارة.. يبقى انت كده عامل معاها علاقة جزئية.. مع الجزء ده منها بس.. وسايب الباقي.. أو ساعات.. مطنشه..

والعكس بالعكس.. يعني لما تكون مش شايف من حد في دايرة علاقاتك، غير إنه أناني وطمّاع وقاسي ومهمل و.. و... ومش عاوز تشوف ولا تقبل إنه ممكن يكون ضعيف ومتلخبط ومليان غُلب ووجع واحتياج.. يبقى انت برضه عامل معاه علاقة جزئية..

لما تحب وتقبل مراتك وهي لابسة شيك وحاطة ميك أب وبرفان ودلع وحركات، وما تقبلهاش ولا تبقى طايق تبص في وشها لما تكون مسحولة في شغل البيت، وتحت عينيها اسود من

التعب والسهر، وهدومها مكرمشة ومتبهدلة من خدمتك انت وعيالك.. يبقى انت عامل معاها علاقة جزئية.. ناقصة كتير..

لما تختزل مريضك (لو انت دكتور) إلى شوية أعراض، وتعلق عليه يافطة مرضه، وما تشوفش منه غير نواقل كيميائية ومستقبلات عصبية، وتنسى أو تتناسى آدميته ورحلته الإنسانية اللي وصلته لغاية عندك.. وتتعامل معاه على إنه (حالة) مش على إنه بني آدم، يبقى علاقتك بمريضك علاقة جزئية..

لما ما تشوفش من دينك غير إطالة اللحية وتقصير الثوب وضرب الزوجة، وتسيب المعاملات ومكارم الأخلاق وجوهر الدين العميق.. يبقى حتى علاقتك بدينك وربك علاقة جزئية ناقصة مُختزلة..

لما كل رؤيتك للغرب تكون على إنه انحلال وفسوق وجنس وفساد.. وما تحطش ده جنب التقدم العلمي والثقافي والتكنولوجي الرهيب.. يبقى انت بتبص بعين واحدة.. ومغمض عينك التانية.. ونفس الكلام طبعًا لو ما شوفتش من الغرب غير سبقه لينا في معظم مجالات الحياة، وتناسيت التفكك الأسري والمعاناة الفردية والاجتماعية من ده على كل المستويات.. في الحالتين علاقتك بيه علاقة جزئية غير كاملة..

الكلام ده ينطبق على أي علاقة.. مع أي حد.. أو أي حاجة.. وكل واحد وشطارته.. وكل واحد وقدرته على تحمل المتناقضات وقبول الاختلاف..

نجيب من الأول بقى.. يعني من زمان.. من زمان جدًا..

فيه نمطين/طريقتين للعلاقات الإنسانية بنتعلمهم في حياتنا من خلال نمونا النفسي بداية من أشهر عمرنا الأولى.. طريقة سهلة.. وطريقة صعبة شوية..

الطفل في أول كام شهر في حياته بيحاول يفهم الدنيا من حواليه، ويفهم الناس، ويحس بيهم، بيحاول يحط أبجديات علاقته بالحياة.. ويستوعب الخبرات والمستحدثات اليومية اللي بتمر بيه.. واللي بتكون جديدة عليه تمامًا، وعلشان يعمل ده.. فهو محتاج طريقة بسيطة وسهلة جدًا للفهم والاستيعاب.. لغاية ما عقله ينضج ويبدأ يستوعب ويفهم بشكل أكبر.. الطريقة البسيطة دي هي إنه يعمل مع الأشخاص والأشياء والخبرات من حواليه علاقة جزئية أولية بدائية.. يشوف منهم جزء واحد فقط، وما لهوش دعوة بالباقي.. يعني ده كويس، وده وحش.. ده صح وده غلط.. ده يمين وده شمال.. بس.. وخلاص.. لدرجة إنه بيستقبل أمه نفسها في الوقت ده على إنها كائنين مختلفين غير بعض.. واحد كويس، وواحد وحش.. أم كويسة.. وأم وحشة.. وقت ما ترضعه وتحضنه لغاية ما ينام تبقى هي دي الأم الكويسة الموجودة المُتاحة اللي بتديله الشبع والحُضن والدفا.. ووقت ما تغيب أو تبعد عنه شوية تبقى دي الأم التانية الوحشة البعيدة اللي مش بتحس بجوعه واحتياجه وبتهمله.. الطريقة دي بتساعده كتير جدًا في استيعاب الأشخاص وفهم

الخبرات والاندماج في العالم خلال أول ست شهور من عمره.. خلال كام؟! أول ست شهور من عمره.. أول ست شهور من عمره..

بعد كده.. يبدأ عقل الطفل يكبر.. ووعيه يتسع.. ونمط علاقاته يتغير..

يعني يبدأ يكتشف إن كتير جدًا من علاقاته دي كانت ناقصة.. وإن الشخص الواحد.. أو الحاجة الواحدة.. مُمكن يكون فيها أجزاء كتير أوي غير اللي هو كان شايفها، وإن بعض الأجزاء دى مُتناقض.. وبعضها عكس بعض.. وكتير منها مُختلف..

يكتشف إن نفس الأم الكويسة فيها حاجات وحشة.. ونفس الأم الوحشة فيها حاجات كويسة.. يكتشف إن نفس الأم اللي بتقرب وبتهتم وتدي الشبع والحُضن والدفا هي هي الأم اللي ساعات بتكون تعبانة وبعيدة ومش قادرة تدي.. يتلخبط.. ويحتار شوية.. ويتألم شويتين.. وبعدين يقبل ده، ويتجاوزه.. ويكبر بيه.. وينضج من خلاله.. ويتحول نمط علاقاته مع الناس والحياة والغير إلى (علاقات كلية).. يشوف فيها اللي قدامه كله على بعضه.. يقبل الاختلاف.. يستوعب التناقض.. يستحمل اللخبطة والحيرة، في نفسه وفي الآخرين.. وده بيحصل في الست شهور التانية من عمر الطفل.. ده طبعًا بفرض إن نموه الصحي والنفسي ماشي سليم بدون مشاكل ولا عُقد..

طبعًا لو الطفل ما قبلش الرؤية الجدية دي.. وما استحملش اللخبطة، وما قدرش على الألم.. فهيفضل بنفس نمط العلاقات القديم.. العلاقات (الجزئية) الناقصة المختزلة.. مع نفسه.. ومع غيره.. ومع حياته.. ومع دينه.. ومع بلده.. ومع العالم كله..

حلو الكلام؟

طيب..

تصور بقى إن اللي علاقاته مع الآخر علاقات جزئية.. أحادية الرؤية، مش بيقبل فيها الاختلاف.. ولا بيستحمل فيها التناقض ولا اللخبطة والحيرة.. وبيستسهل ويتعامل بلغة ده حلو وده وحش.. وده صح وده غلط.. ده حد عمره النفسي أقل من ست شهور.. وإن الشكل الناضج السوي للعلاقات الإنسانية مع آخرين هو إنك تشوف اللي قُدامك كله على بعضه.. وتقبله بعيوبه وبأخطائه وبنواقصه.. وتستحمل اختلافه عنك .. وما تتخضش من حيرتك ولخبطتك ولا حيرته ولخبطته.. وإنك تكون من جوالك مليان براح.. برااااااح.. براااااااااااح..

صاحب العلاقات الجزئية عايش نصف حياة.. نصفها الثاني موت.. وصاحب العلاقات الكلية بيستمتع بحالة كاملة من الحياة.. بيسمح لنفسه إنه يعيش.. ويسمح لغيره إنه يعيش برضه.. بيسمح لنفسه إنه يجرب ويغلط ويتعلم ويتغير.. ويسمح لغيره إنه يجرب ويغلط ويتعلم ويتغير برضه..

الأول كتير بيحكم.. وكتير بيقدس.. ومش بيشوف غير اللي في دماغه.. ومش بيسمع غير اللى هو عاوز يسمعه.. ده لو شاف ولو سمع من أصله..

والتاني بيشوف.. ويسمع.. ويسمح.. وما يتخضش.. ويستحمل.. ويقبل..

الأول مش بيدي فرص.. لا لنفسه ولا لا لغيره.. هي كده.. وما فيش غير كده..

التاني كل يوم بالنسبة له فرصة جديدة.. وكل حد بالنسبة له اختبار جديد لجوهره وحقيقته..

الأول الدين بالنسبة له هو: «هذا ما وجدنا عليه آباءنا».. والتاني الدين بالنسبة له: «ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة»..

الأول مش بيقبل الغلط.. ولا الضعف.. ولا الفشل.. والتاني بيقبل غلطه وضعفه وفشله.. وغلط وضعف وفشل الآخرين..

الأول ربنا عنده هو "غافر الذنب" بس.. أو "شديد العقاب" بس.. التاني ربنا عنده: "غافرُ الذنبِ وقابلُ التَّوبِ شديدُ العقابِ"..

قبل ما أخلص..

زي ما الأفراد ليهم تاريخ من النمو النفسي.. وأشكال من التثبيت والنَكوص عند درجات مُختلفة من سلم النضج الإنساني.. المجموعات كده.. والمُجتمعات كده.. والشعوب والأمم كده.. في علاقتهم بنفسهم، وبغيرهم.. وبربنا..

عاوز تعرف بقى انت فين؟ عاوز تعرف انت مين؟

اسأل نفسك..

انت قد إيه شايف اللي قُدامك وسامحله يكون نفسه؟ قد إيه بتقبل الاختلاف ووجود المُتناقضات والحيرة واللخبطة جوَاك وجوَه غيرك؟

قد إيه بتحكم على حد.. أو بتقدس حد.. أو بتحكم على نفسك أو تقدسها؟

قد إيه قابل خطأك وضعفك وفشلك.. وخطأ الآخرين وضعفهم وفشلهم؟

قد إيه مُستعد تبدأ من جديد.. كل يوم.. وكل ساعة.. وكل لحظة؟

الإجابة عن الأسئلة دي هاتقولك انت فين.. وانت مين..

١٣
أقوى سلاح في تاريخ البشرية

عارف اللي بيحصل جوّاك لما تعمل حاجة غلط؟
الإحساس اللي بيجيلك لما تعمل حاجة عيب؟
الشعور الصعب اللي بيعذبك لما تعمل حاجة حرام؟
ده اللي هانتكلم عنه دلوقت..

كل واحد فينا جوّاه كائن ضخم.. عملاق مُخيف.. وحش كاسر.. بيطلع لما تعمل حاجة غلط، أو عيب، أو حرام.. الكائن ده ساعات بيسموه الأنا الأعلى.. ساعات بيسموه الضمير.. ساعات بيسموه النفس اللوّامة..
الجزء ده من تركيبنا النفسي، بيتكوّن فينا من سن ثلاث إلى خمس سنين تقريبًا.. وبيكون أحد أهم مصادره طريقة تربية الأب والأم لينا، وقد إيه فيها حنية أو قسوة.. وعادات وتقاليد وموروثات المجتمع اللي بنتولد فيه، وقد إيه فيها تسامح وقبول أو ظلم ورفض.. وطبعًا مُعتقدات وتعاليم دينّنا (كما وصلنا)، وقد إيه اللي وصلهولنا شاف فيه عفو وغفران أو عقاب وانتقام..
مُشكلة الكائن ده جوّانا هي أنه كائن مُسلح.. وسلاحه قوي جدًا.. والسلاح ده بيديله سلطة، وقوة، وسيادة.. ويخليه يتحكم فيك وفي أفكارك ومشاعرك وكمان تصرفاتك.. زي ما يحب.. وقت ما يحب..
السلاح ده اسمه:
الشعور بالذنب..
حجم الكائن ده جوّاك، ودرجة قوته، وعلاقتك الداخلية بيه هي اللي بتحدد -بشكل كبير- علاقتك بنفسك..

بمعنى إنه لو كانت طريقة تربيتك فيها قسوة شديدة، وعقاب بمناسبة وبدون مناسبة، أو لو انت عايش في مُجتمع مليان قهر وظلم ورفض للاختلاف، أو لو اللي وصلك من دينك هو فقط التخويف والتهويل والعذاب والوعيد.. وقتها هايكون حجم الجزء ده جوَاك كبير جدًا، وتسليحه قوي جدًا.. وهايحسسك بالذنب مع كل حركة وكل فعل وكل عاطفة، ويقولك ده عيب وده غلط وده حرام.. على كل حاجة.. في كل وقت.. هايكون ضميرك قاسي جدًا عليك وعلى الآخرين.. ونفسك مش هاتبطل تلومك ليل أو نهار..

أما لو كان اللي وصلّك من التربية سعة الصدر والقبول غير المشروط، ووصلك من المجتمع العدل والمُساواة وقبول الآخر، ووصلك من الدين السماح والعفو والمغفرة والرحمة.. فوقتها هايكون حجم الجزء ده جوَاك متوسط ومعقول.. وعلاقته بيك فيها لُطف وهدوء وتفاهم.. ضميرك هايكون حي بس مش قاسي.. هاتدي مساحات للخطأ والصواب.. وفرص للعفو والسماح.. لنفسك قبل أي حد تاني..

وبالطبع لو كانت التربية مليانة إهمال واستهتار وعدم اهتمام.. والمُجتمع مليان كسل ولامبالاة وفهلوة.. واللي وصل من الدين كله تشويه وادعاء وافتراء.. فانسى كلمة (ضمير) دي من أصله..

طبعًا دي مش قاعدة مُطلقة.. علشان مُمكن يوصل من التربية سعة صدر وقبول بس في مُجتمع مليان قهر وظلم.. أو يوصل من الدين عفو وسماح في حين إن اللي وصل من البيت قسوة ورفض..

إلى جانب إنه فيه عوامل تانية كتير أوي بتتحكم في ده.. زي الاستعداد الوراثي والتعبير الجيني وغيرها..

المهم.. جواك مؤسسة قانوينة وأخلاقية ودينية اسمها (الضمير).. على رأسها كائن ضخم اسمه (الأنا الأعلى) بيحاول يقوم بوظيفة مُهمة اسمها (النفس اللوَامة).. وبيستخدم في ده سلاح اسمه (الشعور بالذنب)..

وأعتقد إنه ما فيش كلمة تم تشويه معناها، ولا شعور حصل فيه مغالاة.. ولا سلاح أُسيئ استخدامه زي (الشعور بالذنب)..

عند علماء الدين.. الشعور بالذنب ندم وتوبة..

عند الآباء والأمهات.. الشعور بالذنب أدب وطاعة..

وعند كتير مننا.. الشعور بالذنب سجن وعذاب..

مش بس كده..

ده الشعور بالذنب.. هو أقوى سلاح في تاريخ البشرية..

يعني أقوى سلاح مُمكن حد يستخدمه ضدَك.. هو أنه يخليك تحس بالذنب تجاهه..

وأقوى سلاح مُمكن تستخدمه ضدَ نفسك.. هو إنك تحسسها بالذنب بمناسبة وبدون مُناسبة..

وأقوى سلاح بيستخدمه الآباء والأمهات علشان يسجنوا أطفالهم في سجون حصينة من الطاعة العمياء والصوت الواطي والعين المكسورة.. هو أنهم يحسسوهم بالذنب.. حتى على مجرد وجودهم في هذه الحياة..

وكمان أقوى سلاح بيستخدمه البعض باسم الدين لامتلاك قلوب الناس وشلّ تفكيرهم وتعمية عيونهم وصمَ آذانهم هو أنهم يزرعوا جوّاهم الشعور الدائم والساحق بالذنب تجاه أي فكرة وأي عاطفة وأي فعل..

طيب نحل المُعضلة دي إزاي بقى.. إزاي أرحم نفسي وأحميها من الشعور بالذنب وفي نفس الوقت يكون ضميري صاحي؟ إزاي أغلط من غير ما أعذب نفسي أو أخلّى حد يعذبها؟ إزاي أفشل من غير ما أجلد نفسي أو أسمح لحد إنه يجلدها..

شوف يا سيدي..

مهم نعرف الأول إن الشعور بالذنب ده نوعين.. نوع صحي ومفيد ومطلوب.. ونوع مرضى ومؤذي ومدَمر.. وبينهم فيه أنواع كتير تانية..

الشعور الصحي بالذنب هو إنك تغلط، وتكتشف إنك غلطت، فتراجع نفسك، وتتعلم من غلطك.. وما تكررهوش.. وتعتذر.. أو تتوب..

أما الشعور المرضى بالذنب فهو إنك تغلط، وتنصب لنفسك بعدها محكمة قاسية غير عادلة، تحس فيها إن الصح غلط، وإن الغلط مُصيبة، وإن المصيبة هي نهاية العالم.. فتعلّق لنفسك حبل المشنقة كل يوم.. وتجلدها وتعذبها كل ساعة..

الأول بتمارس فيه آدميتك بإنك تستخدم الحق اللي ربنا منحه ليك في الخطأ والضعف والفشل.. فتتعلم من خطأك، وتقبل ضعفك وتحاول تاني بعد فشلك..

التاني بتجرد فيه نفسك من آدميتك وما تِسمحش ليها بممارسة حقها الرباني اللي علشانه اسمك (إنسان)..
الأول فيه سماح وعفو وبداية جديدة في كل مرة.. وفرصة جديدة مع كل خطأ..
التاني فيه عقاب داخلي قاسي وعنيف مع كل ضعف.. ويأس وقنوط وسواد مع كل فشل..
الأول.. مش هاتكرر فيه نفس الغلطة تاني (بقصد).. لكن هاتغلط غلطات غيرها.. وتتعلَم منها برضه..
التاني.. هاتكرر فيه نفس الغلطة كل يوم.. بشكل قهري سقيم لا ينتهي..
الأول هو النفس اللوَامة (من غير قسوة)، والضمير الصاحي (من غير مغالاة)..
التاني هو النفس القاسية الغاشمة، والضمير المتكلف المغالي في العقاب..
الأول فيه حركة وتغير ونمو.. ومسئولية.. وحياة..
التاني فيه جُمود وثبات ونكوص.. ويأس.. وموت..
الأول هو الألم الإنساني الواعي الشريف..
والتاني هو المُعاناة المريضة العمياء الساحقة..

طيب.. نعمل إيه؟

غلطت؟ سامح نفسك.. واتعلم من غلطك.. وابدأ من جديد.. هو إحنا بنتعلم من غير ما نغلط؟

ضعفت؟ اقبل ضعفك.. ماهو انت بشر.. والضعف جزء من بشريتك..

فشلت؟ وماله.. هو النجاح ليه طعم من غير الفشل؟ اقبل فشلك.. وحاول تاني..

ما ينفعش رسولنا (ص) يقولنا: "كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون" وإحنا ما نقبلش أخطاءنا ونقف ونوقف الدنيا والحياة عندها..

ما ينفعش يقولنا: "لو لم تُذنبوا لذهبَ اللهُ بكم ولجاء بقومٍ يُذنبون فيستغفرون الله فيغفر لهم" وإحنا مش بنحترم ضعفنا ومش بنقبل فشلنا..

ما ينفعش ربنا يعلمنا نكلمه ونقوله: "ربنا لا تُؤاخذنا إنْ نسِينا أو أخطأنا" وإحنا ننصب لنفسنا المشانق كل يوم..

من النهاردة.. من دلوقت.. من اللحظة دي..

ما تسمحش لأي حد إنه ياخد منك حق الخطأ.. ويديلك بداله الشعور بالذنب..

ما تسلمش مفاتيح قبولك لنفسك لأي حد.. وبعدين تستنى منه القبول والرضا..

ما تستناش صكّ الغفران من أي بشر.. مهما كان..

اعرف إن الشعور بالذنب بيكون في أوقات كتير جدًا عكس الشعور بالمسئولية..

ما تحملَش نفسك فوق طاقتها.. وما تشيلش شيلة حد..

ما تشيلش شيلة حد..

١٤

عن الاحتياج للحضن..

الاحتياج للحضن هو واحد من أهم الاحتياجات الإنسانية وأقدمها أصولا وأقواها أثرا على الإطلاق.. والاحتياج للحضن زيه زي كل احتياجاتنا الإنسانية.. بنتولد بيه ونعيش بيه وما نقدرش نكمل حياتنا بشكل صحي وسليم من غيره.. ونقصه أو عدم إشباعه مُمكن يؤدّي لكثير جدًا من الأمراض أو الأعراض المرضية.. مشكلة الاحتياج للحضن إنه احتياج مزدوج.. يعني هو مش بس احتياج جسدي.. لا.. هو كمان احتياج نفسي.. وفي الحقيقة ده الأهم.. وده الأخطر..

أول علاقتك بالحضن كانت في اللحظة الأولى لاحتضان الأم لك وانت عمرك ساعات معدودة.. والحضن ده بالذات ليه وظايف مهمة جدًّا.. أبسطها إنه كان بيحسسك بوجودك.. بيحسسك إنك موجود.. وأحدث الأبحاث العلمية وجدت إن الحضن الأول ده مهم يكون فيه تلامس مباشر بين أكبر مساحة من جلد الأم وأكبر مساحة من جلد الطفل (اللي يستحسن يكون عريان تماما).. علشان فرق درجة حرارة جلد الأم عن درجة حرارة جلد الطفل بيكون أول حاجة تنبهه إنه مُختلف.. إنه مُتفرد.. وبالتالي.. إنه موجود..

طبعًا الاحتياج للحضن مش بيقف عند هنا.. بالعكس دي بس بتكون البداية.. الاحتياج للحضن بيستمر ويدوم ويعيش معانا طول العمر.. زيه زي الاحتياج للأكل والشرب.. وزيه زي الاحتياج للحب والاحتياج للقبول والاحتياج للاهتمام..

في المتوسط..علشان نعيش بالحد الأدنى من الصحة الجسدية والسلامة النفسية.. كل واحد فينا محتاج ٤ أحضان في اليوم.. والأربعة دول لو بقوا ٨ يبقى ده كفيل بدوام واستمرار و(صيانة) صحتنا الجسدية والنفسية.. لكن علشان اكتمال النمو الصحي وتمام النضج النفسي محتاجين ١٢ حضن يوميا.. صباح الفل!

طبعًا أنا مش عاوز أقلب الكلام لمحاضرة علمية أكاديمية وأقول إن الحضن بيحفز إفراز هرمونات السعادة.. وإنه بيقوي المناعة ويساعد على ارتخاء العضلات.. ويساعد على توازن الجهاز العصبي وإنه بيخفف التوتر.. لا.. مش كده بس.. أنا عاوز أقول اللي أعمق من كده..

الحضن.. دفا.. دفا جسدي.. ودفا نفسي.. وكأنك بتحط كمادات مية دافية على جراح حياتك.. وإصابات يومك.. وكدمات علاقاتك..

الحضن علاقة في حد ذاته.. فيها أخذ وفيها عطاء.. فيها رسايل رايحة جاية.. فيها شوفان وقبول واحترام واحتواء..

الحضن.. وجبة غذائية نفسية متكاملة.. فيها كل أنواع المقويات والفيتامينات والبروتينات (النفسية)..

الحضن.. هو البديل اليومي المُتاح لعودتك داخل الرحم مرة أخرى (ودي رغبة موجودة عندنا كلنا).. لما كان الأمان والدفا والاحتواء والشبع موجودين بكل بساطة وبدون عناء ولا مشقة ولا تعب.. وجود دائم لا ينقطع..

الحضن.. يعني أصلًا إنك موجود.. إنك تستاهل تكون موجود.. وإنك تستاهل تتحضن.. تستاهل هذه المنحة الربانية بين إيدين حد بتحبه..

الحضن أمان.. درع حمَاية.. سُترة واقية من رصاص الألم.. وصقيع الحياة..

الحضن فرحة.. وبهجة.. وطاقة متجددة في أوردة نفسك وشرايين روحك..

الحضن.. أمل..

الحضن عزاء.. وطبطبة.. وترياق ناجع لهموم الليالي.. وسموم الأيام..

الحضن قبول.. واهتمام.. وحب.. وسماح.. ورضا..

الحضن لغة.. والحضن له لغة..

الحضن.. شفرة المحبين..

نقول كمان..

الحضن احتياج إنساني لا غنىَ عنه.. وأول مصدر لإشباع هذا الاحتياج الإنساني هو الأم (اللي حضنها بيدي الدفا والشبع والاحتواء والأمل).. والأب (اللي حضنه بيدي القوة والجدعنة والحماس والإصرار).. وبعدين الاخوات والأصدقاء والأحبة والأزواج وغيرهم..

كثير من المرضى النفسيين كل اللي ورا أعراضهم وأمراضهم النفسية العويصة.. احتياج لحضن.. فقط احتياج لحضن.. والاحتياج ده لم يتم إشباعه من الأم والأب أساسًا..

بعض اللي بيجيلهم اكتئاب.. بعض اللي بيجيلهم توتر وأرق.. وحتى بعض اللي بيحصلهم هلاوس سمعية وبصرية.. بيكون أحد الاحتياجات الأساسية غير المُشبعة عندهم.. هو الاحتياج للحضن..

ساعات اللي بتبيع نفسها.. أو بتدخل في علاقات مشوهة ومختزلة.. بتعمل كده، علشان بس تتحضن.. حضن تحس فيه إنها موجودة..

ساعات اللي بيعمل أو بتعمل علاقات مثلية جنسية.. بيكون كل اللي بيدور عليه (على مستوى غير واعي) حضن من رجل يمثل ليه الأب.. أو حضن من أنثى تمثل ليها الأم..

ده كمان ساعات اللي بيدمن.. مش بيدور في مادته المخدرة إلا على اللي مالاقاهوش في حضن أبوه وأمه (الشبع والرضا).. بس مالاقاش ده مع بني آدمين.. ولاقاه في مادة بكماء صماء.. من كتر ما هو محتاج..

ما تحرموش نفسكم من الحضن..

ما تحرموش أبناءكم وبناتكم من الحضن..

ما تحرموش أصحابكم وحبايبكم من الحضن..

ما تحرموش أزواجكم وزوجاتكم من الحضن..

علشان ما تضطروش تدفعوا أو تدفعوا اللي حواليكم التمن..

يا اللا قوموا..

إلى أقرب حضن..

١٥

ياللا نعمل (أب ـ ديت) لبعض

أكبر ظلم مُمكن تظلمه لحد هو إنك ما تشوفهوش.. آه ما تشوفهوش..

بمعنى إنك تشوف فقط الصورة اللي انت راسمهاله في مُخك.. واللي مُمكن تكون كوّنتها عنه من موقف قديم.. أو تفاعل مرَ عليه الزمن.. من سنة.. سَنتين.. عشرة.. أو حتى امبارح.. وأخدت عنه تصور.. ونسجت عنه فكرة.. وثبتها في دماغك عنه.. وبطلت تشوفه هو.. وشوفت اللي في دماغك وبس..

يعني اللي قدامك يتشال ويتهبد ويتحرك ويتغير - سواء للأحسن أو للأسوأ- وانت ما زلت شايفه زي ما هو.. يعدى عليه الوقت.. وتمر عليه الساعات.. والأيام.. والليالي.. والسنين.. وانت مُصر توقف الزمن عند لحظة قديمة.. وموقف كان ليه ظروفه وتفاصيله.. وبني آدم مُمكن يكون غير البني آدم اللي قدامك دلوقت أصلًا..

علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي بيقولوا إن الواحد لو باصص لشجرة.. عينيه بتاخد ليها أول لقطة وتخزنها في الذاكرة.. وتبطل تستقبل منها أي صورة تانية.. لغاية ما يهب شوية رياح يحركوا ورقها.. ويهزوا أغصانها.. فعنيك تفوق.. وتبدأ تستقبل الصورة والصوت من جديد..

وقامت كل مدرسة الجيشتالت على الاستقبال وقوانينه وكيفية تجديده.. وازاي استقبالاتنا المُبكرة لمواقف في الطفولة، وتثبيتها وعدم مراجعتها، وصلت بينا لبعض الأعراض والأمراض النفسية..

إحنا بنحب الراحة.. مُدربين على الاستسهال.. مش عاوزين نبذل مجهود نشوف بيه أي حاجة جديدة مُمكن تلخبط تصوراتنا القديمة.. أو تهد بُنيان هُلامي بنيناه على مدار سنين أو حتى أيام.. لأن ده معناه إني أنا كمان أتغير طالما اللي قدامي بيتغير.. وأتحرك زي اللي قدامي ما بيتحرك.. ويبقى عندي استعداد أراجع نفسي في كل تصوراتي وأفكاري ومُعتقداتي، وأكتشف إني غلط.. وأصحح نفسي.. وأجدد استقبالي، وأجدده تاني.. وتالت.. كل يوم.. يااااااه.. لا خلينا كده أحسن.. ثابتين ومثبتين الناس والأماكن والأشياء كما هي.. كل حاجة زي ما هي، كما كانت كما استقبلناها أول مرَة، الكويس كويس جدًا.. والسيئ في منتهى السوء.. والظالم ما زال ظالمًا.. والجميل ما زال جميلًا.. والقبيح لم يتغير قبحه.. ونعيش ونعيش اللي حوالينا في قوالب مصمتة.. وتماثيل جامدة.. لا حراك ولا حياة ولا تغير..

أكبر مشكلة في ده إنه ضد الطبيعة.. ضد الكون.. ضد قانون الخلائق.. ضد البشرية نفسها.. الكون بيتغيَر كل لحظة.. الأرض لا تكُف عن الدوران.. مثلها مثل كل الكواكب.. حتى النجوم و المجرات في حركة دائمة، وتغير مُستمر.. كل لحظة موقع جديد.. وإحداثيات مُختلفة.. لا تتكرر أبدًا.. ده غير الليل والنهار.. وفصول السنة.. ومواسم الزرع والحصاد.. وغيرها وغيرها..

حتى جسمك.. خلايا تموت وخلايا تتجدد.. دماء تتدفق جيئةً وذهابًا في أوردتك وشرايينك.. نبضات لا تكف.. أنفاس تتلاحق.. هضم وتمثيل وإخراج.. ودورات حياة كاملة في كل خلية من خلاياك..

الحركة هي الأصل.. والتغير هو الطبيعة..

نيجي إحنا بقى نثبَت نفسنا، ونثبت غيرنا عند موقف.. أو تفاعل.. أو كلمة.. أو نظرة.. أو غلطة.. أو موطن ضعف.. أو لحظة فشل.. أو حتى لحظة نجاح.. ونحرم نفسنا ونحرم غيرنا من فرصة جديدة.. ورؤية مُختلفة.. ونبقى ممَن "لهم قلوبٌ لا يفقهون بها ولهم أعينٌ لا يُبصرون بها ولهم آذان لا يسمعون بها"..

عملت ده قبل كده؟ ما فيش مشكلة.. ما هو انت قبل قراية الكلام ده غير بعد قراية الكلام.. وأنا برضه... قبل الكتابة غير بعد الكتابة..

عارف برامج الكمبيوتر اللي بينزلها كل شوية (أب - ديت) update (تحديث).. انت محتاج تعمل كل شوية تحديث لرؤيتك لنفسك وللآخرين.. هاتكتشف وتشوف حاجات حلوة أوي.. ما كنتش شايفها قبل كده..

عارف الكتاب الناجح اللي بينزل منه طبعة أولى.. وتانية.. وتالتة.. انت محتاج كل دقيقة تعمل طبعة جديدة للناس ولنفسك ولكل حاجة حواليك.. تكون أنقى، وأحدث، وأوسع.. وأشمل.. وأرحب.. وأوضح..

بلاش تقف ولا توقف غيرك... لأنك كده بتحرق نفسك وبتحرقه.. وبتفقد، وبتخليه يفقد أي أمل في أي تغيير..

ياللا بقى نعمل (أب - ديت) لبعض..

١٦

كلنا (ماليفيسينت)

عن فيلم Malificent

(١)

ماليفيسينت.. كائنة/جنية جميلة ورقيقة، اتولدت في مملكة ساحرة مليانة ثقة وحب وجمال بين كائنات عجيبة وغريبة زيها.. ماليفيسينت ليها جناحين.. بتطير بيهم في براح الدنيا، وتتمتع بجمالها.. وتحمي بيهم نفسها وأهلها.. ماليفيسينت بريئة.. طيبة.. تلقائية..

وقعت في حُب صبي صغير.. وصدقت إن ده هو الحب الحقيقي مع أول هدية (قُبلة) أهداها ليها لما كان سنها ١٦ سنة.. بس لأنه من البشر.. فالطمع والجشع أغواه بأنه يقص جناحاتها ويهديهم للملك علشان يتجوز بنته.. ويورث عرشه.

ماليفيسينت.. بعد ما اتكسرت.. اتشوهت.. واتغيرت.. مضطرة.. ملاها الغضب.. والكُره.. والحقد.. والغِل.. والرغبة الشديدة في الانتقام.. من كل جنس البشر.. المُمَثل الآن في الملك الجديد وزوجته وبنته المولودة الجديدة (أرورا)..

ماليفيسينت أصابت المولودة الصغيرة الجميلة بلعنة يتم تفعيلها عند بلوغها سن ١٦ سنة (نفس سنها لما صدقت وجود حب حقيقي).. اللعنة دي هاتخليها تنام في غيبوبة ما تصحاش منها إلا مع (قُبلة) من حد بيحبها (حب حقيقي)..

وتشاء الأقدار إن البنت الصغيرة (أرورا) تنشأ وتكبر تحت سمع وبصر (ماليفيسنت).. اللي كل يوم بيزيد كرهها للبنت أكتر.. وتتمنى ليها الموت في كل لحظة.. ومستنية تحقيق النبوءة بفارغ الصبر..

لكن.. براءة (أرورا) وجمالها وبساطتها تبدأ تحرّك/تصحي في (ماليفيسينت) مشاعر جديدة: تعاطف.. قبول.. اهتمام.. يتطور بعد شوية إلى حُب.. لغاية ما تقرر (ماليفيسينت) إبطال مفعول اللعنة قبل موعدها بيوم واحد.. لكنها- بكل أسف- تفشل.. وتدخل (أرورا) في غيبوبة تامة وسُبات عميق في يوم عيد ميلادها السادس عشر.

يتسمّر جميع المشاهدين أمام مشهد الفتى اللي (أرورا) قابلته قبل الغيبوبة بأيام وكان مهتم بيها وبدأ يحبها.. وهو بيقرب من سريرها، بعد ما قادته ليه (ماليفيسينت) في محاولة أخيرة لإنقاذ البنت بقُبلة (حُب حقيقي).. لكن المفاجأة.. إنها ما صحيتش من الغيبوبة.. علشان تؤكد لـ(ماليفيسينت) وللولد وللمشاهدين نفس الرسالة اللي وصلتها في نفس السن: ما فيش حاجة اسمها (حُب حقيقي).

(ماليفيسينت) تتألم.. وتبكي.. وتعد (أرورا) بأن تحافظ عليها للبقية الباقية من حياتها.. وتودعها بقُبلة بسيطة على جبينها.. وبمجرد ما تلتفت عنها.. تصحى (أرورا) من الغيبوبة في مشهد بالغ الجمال.. علشان نكتشف إن دي كانت قُبلة (الحب الحقيقي) اللي أنقذتها وأعادتها للحياة..

قُبلة (الحُب الحقيقي) مش بس أعادت (أرورا) للحياة.. لا.. دي كمان ساعدت (أرورا) إنها ترجع لـ(ماليفيسينت) جناحاتها المسروقة.. وحياتها المفقودة.. علشان تسامح نفسها.. وتبدأ من جديد.. وتعيش لنفسها وأهلها ومملكتها..

(٢)

قصة (ماليفيسينت) هي قصة أي مريض نفسي (وقصة ناس طبيعيين كتير).. طفل صغير برئ وجميل وله جناحان.. بيطير بيهم ويحلق في أحلامه.. بيحب أهله.. وبيته.. وشايف فيهم كل جمال الدنيا..

وزى ما بيحصل كتير.. يقومَ الآباء والأمهات المبجلون بقصقصة جناحات طفلهم.. فيوقفوا تلقائيته.. ويمنعوا طيرانه: اسمع الكلام علشان أحبك.. اشرب اللبن علشان ربنا يحبك.. ما تعليش صوتك علشان تدخل الجنة.. ما تقولش (لأ) علشان عيب.. وكتير أوى من اللى احنا عارفينه.. واللى بيتعمل تحت ادّعاء (علشان مصلحتك) و(احنا نعرف أكتر منك).. لكن اللي وراه في الحقيقة هو مشروعهم الخاص المُتمثَل في طفلهم البرئ، وأحلامهم الشخصية اللي عاوزين يحققوها من خلاله، في طريق هما اللي راسمينه، وبطريقة هما بس اللي يحددوها.. ويسموا ده (حُب حقيقي)..

وبعد ما يكتشف الطفل المسكين خدعة (الحب الحقيقي) يكون المشروع الوحيد على أرض الواقع.. هو مشروع مريض نفسي.. مكسور.. ومشوَه.. مُضطرًا..

ويملاه (زي ما ملا ماليفيسينت) كُره شديد لنفسه وللعالم.. وسواد ما لهوش حدود، ورغبة عارمة في الانتقام من الجنس البشري بأكمله.. انتقام خارجي في صورة عنف مثلًا، أو انتقام موَجه لذاته في صورة مرض نفسي.. ويجيلنا باكتئاب.. أو توتر.. أو اضطراب في الشخصية.. أو- لما يوصل الانتقام بيه إلى أقصاه- يطلع لسانه للعالم.. ويتجنن..

وزي كتير من المرضى النفسيين.. بيعمل حاجة اسمها (التكرار القهري).. يعني بيدفع نفسه لتكرار التجربة المُؤلمة اللي عدى بيها في حياته مرّة واتنين وتلاتة وعشرة، بنفس تفاصيلها، مع أشخاص تانيين، ويوصل في الآخر لنفس النهاية.. علشان حاجة من اتنين (على الأقل):أولا إنه يثبت لنفسه وللناس وللدنيا كلها إنه كان على حق.. وإنه مظلوم.. وإنه ضحية.. وإن (زي ما قالت ماليفيسينت) ما فيش حاجة اسمها صدق ولا ثقة ولا حُب حقيقي.. فيفضل زي ما هو.. وثانياً إنه يدي نفسه فرصة تانية، ويدور على حل مُختلف.. ويلاقي إجابة شافية.. ويكتشف عكس فروضه المرضية اللي عاش بيها طول حياته.. ويصدّق إن لسه فيه صدق.. وفيه ثقة.. وفيه حُب حقيقي.. فيتغير.. ويخف..

وده بالظبط اللي عملته (ماليفيسينت)..

(ماليفيسينت) شافت نفسها في (أرورا).. وكأنها الجزء اللي ما زال برئ ونابض بالحياة منها (علشان كده ماليفيسينت كانت طول الفيلم لابسة إسود ومكياجها غامق دلالة على الجانب المُظلم المريض من شخصيتها، وأرورا شقراء باهرة الجمال والألوان، دلالة على الجانب الفطري السليم والجميل) وبدل ما تكرر (ماليفيسينت) التجربة المؤلمة بنفسها قررت تخلي (أرورا) تلعب الدور ده مكانها.. بمنتهى القسوة، وبرود القلب، وقليل من الأمل الباهت.. والأمنيات الخافتة.. إنها تنجح.. وتعدي الاختبار الصعب..

وعند لحظة الحل المتوقع.. والقبلة الساحرة الشافية من الحبيب اللي الناس كلها اتخدعت فيه برضه.. تيجي عبقرية الفيلم، وعبقرية ماليفيسينت، وعبقرية العلاج النفسي..

(٣)

عارف المريض النفسي بيخف إزاي؟ عارف البني آدم بيتغير إزاي؟ عارف إيه كلمة السر فَي النُضج والنمو النفسي تبعًا لكل مدارس علم النفس والعلاج النفسي؟

الشوفان.. والألم.. والقبول..

البني آدم بيبقى شايف نفسه والآخرين والعالم بعين واحدة.. ومصدق اللي هو شايفه وبس.. ومش مُستعد يغيره: أنا مظلوم.. أنا ضحية.. أنا مُضطَر.. أنا غير مسئول.. هما سيئين.. الدنيا وحشة.. وبيعمل كل حاجة يثبت بيها ده، علشان يؤكد لنفسه نفس الرسالة القديمة.. فيفضل زي ما هو.. ويكرر نفس الدور.. على مسارح مختلفة.. وبممثلين جداد كل مرة..

تبدأ لحظة التغيير الحقيقية بإنك تشوف الجانب الآخر من نفسك.. الجانب المظلم.. اللي ما كنتش بتسمح لنفسك قبل كده إنك تشوفه.. وحتى لو شوفته.. كنت بتلتمس لنفسك الأعذار والمبررات والحيل الدفاعية النفسية.. هاتكتشف وقتها إنك زي ما اتظلمت زمان، بتظلم نفسك وغيرك دلوقت.. وزي ما كنت ضحية زمان.. فإنت جاني دلوقت.. وزي ما كنت مُضطَر زمان.. فإنت مختار دلوقت.. وزي ما كنت مش مسئول عن اللي حصل زمان.. فإنت مسئول عن استمراره وتكراره بشكل أو بآخر دلوقت..

الشوفان ده مُؤلم. لأنك بتشوف حاجة جديدة وغريبة ما كنتش متوقعها قبل كده. والرؤية دي قاسية.. لأنها مليانة متناقضات.. تحملها عايز مجهود نفسي شاق. واستيعابها في منتهى الصعوبة.. ناس كتير أوي بتقف عند المرحلة دي.. ومتقدرش تكمل.. تشوف وتتألم وبس.. لكن مش بيبقى قدامك علشان تكمل وتبدأ تتغير غير خطوة واحدة بس.. خطوة مهمة وأساسية.. اسمها القبول.. آه القبول..

تقبل نفسك كلها على بعضها.. بكل ما فيها.. الوحش قبل الحلو.. الضلمة قبل النور.. الشر قبل الخير.. الفُجور قبل التقوى (نفس ترتيب الآية القرآنية).. القديم والجديد.. الغلط والصح.. تقبل الضعف والخطأ والفشل.. تقبل إنك بني آدم.. والقبول هنا مش معناه الموافقة.. ولا معناه الاستسلام للي انت فيه.. بالعكس.. القبول هنا هو الدرجة الأولى في سلم التغيير..

شوفت؟ اتألمت للمتناقضات اللي شوفتها في نفسك وفي الآخرين؟ قبلت نفسك (والآخرين) كلها على بعضها؟ تبدأ دلوقت عملية الالتحام والالتئام التلقائية بين أجزاء نفسك المُتنافرة.. وقطع روحك المُتباعدة.. وكسور خاطرك المُبعثرة.. زي بالظبط جرح العملية.. الدكتور (المعالج/ الحياة/ التجربة/ الرؤية) بيفتح.. وينضف.. ويقرب حافتي الجرح من بعض بالخيط.. ويتم بعدها التئام الجرح بصورة تلقائية ذاتية ما فيش دخل فيها لأي حد.. غير جسمك.. ونفسك.. وروحك..

(٤)

(ماليفيسنت) اتظلمت.. واتشوهت.. واتغيرت للأسوأ مُضطَرة.. وعاشت الكُره والانتقام..

لكنها في اللحظة الفارقة من الفيلم ومن حياتها قدرت تشوف الجانب المُظلم منها.. وتشوف إنها ظلمت نفسها وظلمت اللي حواليها.. وإنها زي ما كانت مظلومة وضحية ومُضطَرة وغير مسئولة، فهي دلوقت ظالمة وجانية ومختارة ومسئولة..

(ماليفيسينت) حاولت تموّت الجزء الباقي الجميل منها (اللي كانت أرورا رمز ليه).. لكن كان عندها الشجاعة إنها تشوف الجزء ده وتحاول تنقذه..

(ماليفيسينت) شافت التناقض في نفسها.. وفي (أرورا).. وفي الآخرين.. وفي العالم.. واتألمت ألم شديد جدًا لهذا الشوفان وهذه الرؤية، في واحد من أبرع مشاهد الفيلم الأخيرة..

(ماليفيسينت) قبلت التناقض اللي شافته.. وشافت مسئوليتها عن كل اللي حصل في حياتها واللي هي عملته في نفسها وفي الآخرين.. وقررت تتغير.. وتحمي (أرورا/نفسها) وتحافظ عليها ما تبقى لها من عمر..

(ماليفيسينت) شافت.. واتألمت.. وقبلت.. علشان كده بدأت عملية الالتئام الذاتية التلقائية .. واتحول كل ده جواها.. إلى.. حُب حقيقي..

حب له القدرة على التغيير.. والشفاء..

(ماليفسينت) هي كل حد جوّاه جانب مُظلم وجانب مُبهر.. بعاد عن بعض.. ومحتاجين يتلملموا.. ويلتأموا.. علشان تبدأ الحياة الحقيقية..

(ماليفيسنت) هي الشر والخير.. جوّه كل واحد فينا.. واللي من غيرهم مانبقاش بني آدميين أو بشر..

(ماليفيسنت) هي النفس البشرية.. في فجورها وتقواها.. اللي زي الليل والنهار..

هي إنك ما تيأسش من نفسك مهما عملت.. ومهما غلطت.. ومهما فشلت.. ومهما ضعفت..

هي إنك تبقى واثق ومتأكد إن جواك جمال وروعة وبراءة بالرغم من كل شيء..

هي الضلمة اللي جواك واللي بتخللي للنور معنى وقوام وجمال.. والغضب اللي بتحسه ساعات، ومن غيره ما يكونش فيه سماح ولا عفو ولا رحمة.. والخطأ اللي تعمله وتكرره وبعد شوية تتعلم منه وتحوله لطاقة خير وأمل وعطاء..

(ماليفسينت) هي التناقض الخلاّق.. وألم الرؤية.. والقبول غير المشروط..

(ماليفيسنت) هي الكُره الإنساني في صورته الخام.. والحُب الحقيقي المُغيِّر والشافي..

(ماليفيسينت).. هي أنت.. وأنا.. وكل البشر..

شوف..
اتألم..
أقبل..
سامح نفسك والآخرين..
ابدأ من جديد..

فالحب الحقيقي هو أنت..
والشفاء الحقيقي لن يأتي إلا من داخلك..

١٧

أنا موجود.. إذن أنا أستحق..

فيه كلمات من كُتر ما بنستخدمها فقدت معناها..
من أشهر الكلمات دي كلمة: "الثقة بالنفس"..
تقدر حضرتك تقوللي يعني إيه "الثقة بالنفس"؟
تقدري حضرتك تقوليلي إيه المقصود بـ "أنا واثقة في نفسي"؟
مُعظم الكتب والدوريات العلمية الحديثة ما فيهاش حاجة اسمها "ثقة بالنفس" Self-trust .. إنما فيها حاجة اسمها "استحقاق النفس" Self-worth.. حتى إنه من الأعراض الشهيرة لمرض الاكتئاب عرض شائع جدًا اسمه الشعور بعدم الاستحقاق Sense of Worthlessness..
هي تفرق؟
آه طبعًا تفرق..
إحنا اتربينا واتعودنا على إن الشخص (الواثق في نفسه) شخص قوي.. ناجح.. دايمًا بيبُص قدامه.. بيحسبها صح.. مش بيضعف.. ومش بيفشل..
وفي الحقيقة دي أكبر خدعة بنخدعها لنفسنا.. علشان بكل بساطة الشخص ده مش موجود.. غير في الخيال.. وفي أفلام (جيمس بوند) و(مُهمَة مُستحيلة)..
القوي والحسيب والظافر والقاهر هو ربنا.. ربنا بس..
ربنا بس هو اللي مش بيضعف ومش بيفشل وليه مقادير وتدابير وخوارق ومعجزات.. لكن جهل الإنسان وظلمه لنفسه خلاه في أوقات كتير جدًا ينافس ربنا.. تحت مسمَيات مُتعددة.. أولها (الثقة بالنفس)..

نظرة بسيطة مُتأملة على شخصيات زي (سوبر مان) و(أيرون مان) و(بات مان) و(سبايدر مان) هاتوريك بوضوح الشغف البشري والهوس التاريخي الدائم بخلق إله بشري (أو على الأقل نصف إله نصف بشر)..

أما "استحقاق النفس" فده موضوع تاني خالص.. وعلشان ما يتحولش الكلام لمحاضرة أكاديمية.. هأقولك بشكل عملي ومباشر مُمكن تعمل إيه علشان تتعامل مع نفسك على أنك "تستحق"..

أولًا.. تعرف وتتأكد إنك بشر.. بني آدم.. مش ربنا.. تقبل إنك تخطئ، وتقبل إنك تضعف، وتقبل إنك تفشل.. ودي مقومات آدميتك، ودواعي بشريتك.. من غير ما تخطئ مش هاتتعلم، من غير ما تضعف مش هاتحس بقوتك، ومن غير ما تفشل مش هايكون للنجاح أي طعم.. خليك عارف دايمًا إن قبول الخطأ صواب.. وقبول الضعف قوة.. وقبول الفشل نجاح.. يعني تقبل نفسك كلها على بعضها بكل ما فيها، وبكل ما سيكون فيها..

ثانيًا.. تصدَق من جواك إنك :تستحق".. "تستاهل" يعني.. تستاهل تعيش.. تستاهل تتحب.. تستاهل تُحترم.. تستاهل يُهتم بيك.. تستاهل تتشاف.. تستاهل كل حاجة كويسة في الدنيا.. ربنا ما خلقكش جُزافًا.. ربنا خلقك وكرَمك وحط في فطرتك وبرنامجك الإلهي ملف اسمه "ولقد كرَمنا بني آدم".. بني آدم دي يعني انت..

مطلوب إنك تحس وتصدّق وتعيش وتمارس إنك "تستاهل" من أول ما تصحى الصبح لغاية ما تنام بالليل..

وخلي بالك.. أكبر غلطة ممكن تغلطها هي إنك تربط إنك "تستاهل" بأي حاجة عملتها أو قولتها.. يعني تقول "أنا أستاهل أتحب لأني نجحت"، أو "أستاهل أُحترم لأني أنجزت كذا"، أو "أنا أستاهل أتشاف لأني حققت كذا".. لا.. لاااااااااااااااا.. إنت تستاهل كل دول من غير ما تعمل أي حاجة.. تستاهل كل دول علشان إنت موجود.. علشان إنت خلقة ربنا..

إرتباط إنك تستاهل بتحقيق أو إنجاز أي حاجة معناها إنك بتحط لنفسك شروط، في حين إن ربنا لما كرمك محطش ليك أي شروط على الإطلاق. أنت كريم.. أنت مكرَم.. أنت تستاهل.. مهما حصل..

ثالثًا.. تدي نفسك كل يوم فرصة جديدة، وأمل جديد.. يعني ما توقفش نفسك عند أي محطة فاتت في حياتك مهما كانت صعبة أو مؤلمة.. ما تشوفش النهاردة بعيون امبارح.. ولا بُكرة بعيون النهاردة.. اعتبر كل يوم حياة جديدة.. واعتبر نفسك كل يوم في خلق جديد.. وسيبك من الكلام التقليدي بتاع (خلي عندك أمل)، اسمها (طلع الأمل اللى جواك)..لأنه في الحقيقة الأمل موجود جوّاك بالفعل.. بس محتاج منك تصدّقه وتستخدمه..

رابعًا.. ودي أهم واحدة.. كن نفسك.. ما تكونش زي ما أي حد عاوز.. ما تسجنش نفسك في آراء الآخرين.. وما تفصلش نفسك على مقاس أي حد، اللي عاوزك ٣٧ واللى عاوزك ٣٩ واللي عاوزك ٤٢.. ما تسمحش لأي حد يشوف فيك نفسه، ويحاول يحقق من خلالك أحلامه الشخصية.. ما توافقش إن أي حد يشوفك امتداد ليه، أو مشروعه الاستثماري الخاص.. ما تسمحش لأي حد يقبلك بشروط، أو يحبك بشروط، أو يحترمك بشروط.. أنت نفسك.. نفسك وبس.. أنت في رحلة.. فيها صعود وهبوط.. فيها حركة وفيها ثبات.. فيها خطوات لقدام، وساعات خطوات لورا.. فيها وقوع، وفيها لخبطة.. فيها حيرة وفيها شك.. فيها نور وفيها ضلمة.. فيها كل حاجة.. كل حاجة.. واللي ما يشوفش ده ويقبله ويقبلك بيه.. تقوله شكرًا.. وتكمل رحلتك من غيره..

خامسًا وأخيرًا.. استبدل الإحساس (المرضي) بالذنب بالإحساس (الصحي) بالمسئولية.. يعني بدل ما تجلد نفسك وتعلَقلها حبل المشنقة مع كل غلطة.. اعتذر للي غلطت في حقه، وما تكررش الغلطة تاني (متعمدًا).. بدل ما تيأس وتقنط وتضلم الدنيا من حواليك علشان أخطأت، سامح نفسك واطلب السماح من ربنا وخليك واثق في عفوه ورحمته.. إحساسك بالذنب هايوقفك ويسجنك ويشل حركتك ويخليك تكرر نفس الغلطة تاني ألف مرة.. إنما إحساسك بالمسئولية هايخليك تتعلم، وتعتذر، وتسامح، وتتغير.. وتتحرك.. وتتحرر..

هل ينفع بعد كل ده إننا نتكلم - زي ما اتعودنا - بشكل مُختزل ومشوّه ونمطي عن ما يسمى "الثقة بالنفس"؟ هل ينفع نخدع نفسنا تاني بهذا العنوان البراق الخالي من المعنى ومن العمق ومن الحقيقة؟ هل هانستمر نجري ورا هذا السراب على صفحات الكتب وفي برامج التليفزيون؟ ما اعتقدش..

قبل ما تقوم..
خد الروشتة دي معاك..
خليها في جيبك..
لا.. في وعيك..
احفظها بعقلك.. واصرفها بقلبك.. واستخدمها بروحك ونفسك..
ممكن تسميها روشتة "استحقاق النفس"..

R/ أنا مش ربنا، أنا بشر بغلط وبضعف وبفشل
R/ أنا أستاهل أتحب وأتقبل و أُحترم من غير شروط
R/ كل يوم فرصة جديدة وأمل جديد
R/ مش هاكون غير نفسي ومش هافضّل نفسي على مقاس حد
R/ هاستبدل "أنا مذنب" بـ "أنا مسئول"

يالّلا قول معايا:

الحمدلله

الخروج عن النص

مُهم جدًا في رحلة أي حد فينا إنه يقف شوية قُدام المراية.. المراية النفسيّة.. اللي من خلالها يقدر يشوف نفسه، ويعرفها، ويتعلّم منها.. علشان يخرج عن النصوص القديمة، ويبدأ يقبل نفسه، ويحبها، ويغيرها للأحسن.. وهي رحلة تستحق التّعب والصبر، وبعض الألم.. الكتاب ده هايساعدك إنك تشوف.. تشوف نفسك بكتير من تفاصيلها وخباياها.. تشوف الآخرين، بطريقة جديدة ومختلفة تمامًا.. وتشوف علاقاتك، بدرجة عالية من الدّقة والوضوح.. الكتاب ده هايساعدك إنك تتغير.. وتخرج عن النص..

مُحمد طه



